

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy
(kombinace)

**VYUŽITÍ KINEZIOLOGIE ZEJMÉNA VE
VÝUCE ČTENÍ, PSANÍ NA 1.STUPNI ZŠ**
**THE USE OF KINESIOLOGY ESPECIALLY IN
THE TEACHING OF READING AND WRITING
IN THE PRIMARY SCHOOL**

Diplomová práce: 09-FP-KPV-0007

Autor:

Petra Dikorasová

Podpis:

Adresa:

Mříčná 115

512 04

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
113	7	45	4	28	5

V Liberci dne: 1. 12. 2010

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra primárního vzdělávání

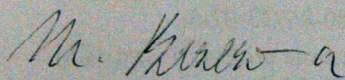
ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

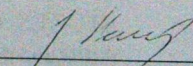
pro (diplomant): Petra Dikorasová
adresa: Mříčná 115, 512 04
studijní obor (kombinace): Učitelství pro 1. st. ZŠ
Název DP: Využití kineziologie zejména ve výuce čtení, psaní na 1.st. ZŠ
Název DP v angličtině: The use of kinesiology especially in the teaching of reading and writing in the primary school
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková
Konzultant:
Termín odevzdání: LS 2010

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 15. 4. 2009



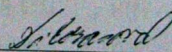
děkan


vedoucí katedry

Převzal (diplomant): DIKORASOVÁ PETRA

Datum: 30. 6. 2009

Podpis:



Název DP: VYUŽITÍ KINEZIOLOGIE ZEJMÉNA VE VÝUCE ČTENÍ ČTENÍ, PSANÍ NA 1.ST. ZŠ

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková

Cíl:

- teoreticky zmapovat problém kineziologie z hlediska využití ve školní výuce (posílení koordinace hemisfér)
- zjistit, zda pomocí kineziologických cviků při výuce děti lépe čtou, píší
- zjistit, zda kineziologické cviky pomáhají dětem odbourat stres z dané látky (čtení textu, psaní písmen)
- zjistit, zda některé cviky učitelé v praxi používají
- ověřit, zda faktory ovlivňující stres ho opravdu vyvolávají (rodina, škola)
- zjistit vztah kineziologie ke stresu
- zjistit, zda pomáhá kineziologie klimatu třídy

Požadavky:

- prostudovat odbornou a didaktickou literaturu vztahující se k danému tématu
- vytvořit didaktický materiál k obohacení výuky
- provést ověření metodického materiálu v praxi

Metody:

- praktická realizace kineziologických cviků
- sledování účinků těchto cvičení u žáků (pozorování žákovských projevů, rozbor a provnávání jejich výsledků v oblasti čtení, dotazování se žáků, popř. učitelů a rodičů).

Literatura:

DYLEVSKÝ, Ivan. Obecná kineziologie. 1. vyd. Praha : Grada Publishingias, 2007. 192 s. ISBN 978-80-247-1649-7.

STOKES, Gordon, WHITESIDE, Daniel. Zlepši uvědomění učení. 1. vyd. [s.l.] : Amikus, spol.s.r.o, 1996. 166 s. ISBN 80-86733-02-5.

STOKES, Gordon, WHITESIDE, Daniel. Nástroje profese. 1. vyd. [s.l.] : Amikus, spol.s.r.o, 1996. 102 s. ISBN 80-86733-01-7.

ČÁP, Jan. Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha : Státní pedagogické, 1983. 384 s. ISBN 14-255-83.

MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. 1. vyd. Praha : Portál, 1994. 108 s. ISBN 80-7178-006-5.

MALÁ, Eva. Dítě a stres. 1. vyd. Praha : Tigis, 2007. 143 s. ISBN 987-80-903750-1-7.

Prohlášení

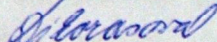
Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum 30.6.2010

Podpis 

PODĚKOVÁNÍ

V prvé řadě bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce PhDr. Jitce Josífkové. Za odborné vedení s podnětnými radami, čas, který mi věnovala při konzultačních hodinách.

Dále děkuji všem pedagogům základních škol, ve kterých jsem prováděla experiment, za jejich ochotu a spolupráci.

Mé díky patří také paní Mgr. Haně Cermánkové, která mě ke kineziologii přivedla a u níž jsem plnila kurzy metody One brain.

V neposlední řadě děkuji všem, kteří mi umožnili psaní diplomové práce a po celou dobu mi byli oporou.

ANOTACE

Využití kineziologie zejména ve výuce čtení, psaní na 1.st. ZŠ

Předmětem diplomové práce je osvětlení základní teorie kineziologie. Zabývá se také tím, jak může kineziologie odbourat negativní vlivy stresu na psychiku dětí. Vytváří a současně ověřuje metodický materiál pro pedagogy primárního vzdělávání. Tento materiál je navržen pro každodenní práci učitele v 1. až 5. třídě po dobu 1 měsíce. Dále je proveden výzkum, který se týká využití efektivit cviků, (které usnadní dětem čtení a psaní na 1. stupni ZŠ). Práce také hodnotí, analyzuje a porovnává názor učitelů, žáků a odborníků na začlenění kineziologických cviků do výuky.

Klíčová slova: stres, kineziologické cviky, mozek, pohyb, metoda- One brain

ANNOTATION

The use of kinesiology especially in the teaching of reading and writing in the primary school

The subject of this dissertation work is an explanation of the basic theory of kinesiology. It also explains how kinesiology helps to break down negative influences of stress within a child's psychology. Kinesiology creates and checks the methodical materials for teachers at primary schools. This method is used every day for teaching in grades 1. – 5. for one month. Furthermore a test is done based upon effective exercises that help primary school children with reading and writing. Work is also analysed and the different opinions of teachers, pupils and specialists are taken into account before use of kinesiological exercises in teaching.

Key words: stress, kinesiological exercises, brain, movement, method - One Brain

ANNOTATION

Die Ausnutzung der Kinesiologie insbesondere im Lese- sowie Schreibenunterricht der 1. Stufe des Grundschule

Der Gegenstand der Diplomarbeit ist die Erläuterung der grundlegenden Theorie der Kinesiologie. Die Arbeit beschäftigt sich auch mit der Möglichkeit die negative Stresseinwirkungen auf die Psyche der Kinder abzubauen. Sie bildet und gleichzeitig prüft das Vervahrensmaterial für die Lehrkräfte der Primärausbildung. Dieses Material ist für die tägliche Lehrerarbeit in der 1. bis 5. Klasse für eine Frist von 1 Monat vorgeschlagen. Ferner wurde eine Forschung zur Ausnutzung der Übungseffizienz durchgeführt (wegen der Erleichterung des Lesens und Schreibens für die Schüler der 1. Stufe des Grundschule). Die Arbeit will auch Auffassungen der Lehr- und Fachkräfte und der Schüler zur Eingliederung der Kinesiologieübungen in den Unterricht beurteilen, analysieren und vergleichen.

Schlüsselworte: der Stress, die Kinesiologieübungen, das Gehirn, die Bewegung, die One-Brain-Methode

Jak se cítím, když přijde téma čtení s psáním?



Je možné učit se s radostí a bez stresu?

Obsah

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	5
ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1. KINEZIOLOGIE HISTORIÍ.....	7
1.1. Pedagogové zabývající se kineziologií.....	7
1.2. Kineziologie jako předmět výuky.....	8
1.3. Kineziologie chápána jako věda o pohybu.....	9
1.3.3 Vývoj pohybu a jeho řízení.....	10
1.3.4 Stručné opakování základních událostí týkajících se nervového systému.....	10
2. JELIKOŽ JE PRO KINEZIOLOGII NEJDULEŽITĚJŠÍ NÁŠ MOZEK, UVEDEME SI JEHO FUNKCE.....	11
2.1. Hlavní částí mozku je pro nás Společná integrační plocha (SIP).....	13
2.2. Mozkové hemisféry a jejich funkce	14
2.3. Proč je integrace obou mozkových hemisfér tak důležitá.....	17
2.4. Mozek a tělo pracují společně.....	20
2.5. Negativní myšlení.....	20
3. VÝZNAM SOUČASNÉ KINEZIOLOGIE.....	21
4. Průkopníci současné kineziologie.....	22
4.1. Carol Ann Hontz.....	22
4.2. Gordon Stokes.....	25
4.3. Daniel Whiteside (obr.6).....	26
4.4. Miluška Lhotáková.....	26
5. DRUHY KINEZIOLOGIE.....	27
5.1. Aplikovaná kineziologie (AK).....	27
5.3. Klinická kineziologie.....	28
5.5. Hypertonus – X (HT – X).....	29
5.6. Three in One Concept.....	29
5.6.1 Pro nás nejdůležitější metoda - One brain neboli jednotný mozek.....	31
5.6.1.1 Jedenáct základních kurzů metody One brain:.....	33

5.6.1.2 Jak se s metodou one Brain pracuje.....	35
6. VYUŽITÍ KINEZIOLOGIE V ODBOURÁVÁNÍ STRESU.....	36
6.1. Stres obecně.....	36
6.2. Stupně stresu.....	37
6.3. Faktory ovlivňující stres podle Boenische, Haneyové.....	40
6.4. Dítě a stres.....	42
6.5. Stres a mozek.....	44
6.6. Stres a dominantní mozková dyslexie.....	44
6.7. Jak spolu souvisí stres, kineziologie a škola.....	45
7. SOUVISÍ KLIMA TŘÍDY S KINEZIOLOGIÍ?.....	47
8. PORUCHY UČENÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ KINEZIOLOGIÍ.....	48
8.1. Dyslexie, které vytvářejí učební dysfunkce.....	48
8.2. Co je dyslexie.....	49
8.3. Mozek a dyslexie – centrum řeči/jazyka.....	50
8.4. Dyslexie a dominantní hemisféra.....	51
8.5. Neurologický způsob fungování dyslexie.....	51
8.6. Druhy specifických poruch učení.....	52
8.6.1 Specifická porucha učení - dyslexie.....	53
8.6.2 Dysgrafie.....	54
9. Kineziologické cviky v teorii.....	54
9.1. Edu - kinestetika.....	55
9.2. Kde můžeme používat kineziologické cviky.....	56
9.3. Vysvětlení nejčastěji používaných kineziologických pojmů podle Silvy a Ridla	57
9.3.1 Akademické schopnosti.....	57
9.3.2 Dechový reflex.....	57
9.3.3 Energie očí.....	58
9.3.4 Reflex pánev – týl.....	58
9.3.5 Integrace mozku.....	58
9.3.7 Energie uší.....	59
9.3.8 Lebeční vnímání.....	59
9.3.9 Šlachy.....	60

9.3.10 Meridiány.....	60
9.3.11 Co je to energie.....	60
10. Kdy začít či skončit s cviky.....	61
PRAKTICKÁ ČÁST.....	64
1. Stanovení cíle průzkumu.....	64
2. Představení nejdůležitějších kineziologických cviků pro čtení a psaní.....	65
2.1. Mozková tlačítka.....	65
2.2. Wayne Cook.....	66
2.3. Kutálení šíje.....	67
2.4. Pohyb do kříže – jazz - gymnastický styl.....	68
2.5. Osmičky ušima.....	70
2.6. Osmičky očima.....	71
2.7. Upravování jednostranností.....	72
2.8. Protahování nožních svalů.....	74
2.9. Protahování bederního svalstva – A.....	75
2.10. Protahování bederního svalstva - B.....	76
2.11. Protahování pažních svalů.....	76
2.12. Protahování lýtek.....	78
2.13. Sova.....	78
2.14. Hravé malování.....	80
2.15. Zvedání do kříže.....	81
2.16. Zívání – uvolnění čelistního kloubu.....	81
2.17. Prostorová tlačítka.....	82
3. Vytvoření a ověření metodického materiálu v praxi.....	84
3.1. Křížové programování.....	84
3.2. Křížení středové čáry.....	85
3.3. Zlepšení hlasitého čtení.....	89
3.4. Přetížení.....	90
4. Praktické ukázky změn v písmu.....	91
5. Metodologie výzkumu	95
5.1.1 Znají dnešní pedagogové kineziologické cviky?.....	95

5.1.2 Jak na kineziologické cviky reagují děti?.....	99
5.1.3. Co o kineziologických cvicích tvrdí odborníci?.....	101
5.2. Studium porovnání čtení u žáků před i po měsíčním kineziologickém výcviku.....	103
6. DISKUZE.....	104
7. ZÁVĚR.....	106
8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	108
9. SEZNAM PŘÍLOH.....	111
.....	111
10. SEZNAM TABULEK.....	112
11. SEZNAM GRAFŮ.....	113

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Aj. - A jiné

AK – Aplikovaná kineziologie

Apod. - a podobně

Atd. - A tak dále

C. C. - Cross Crawl

Č. - Číslo

DP – Diplomová práce

Dr. - Doktor

F/O - Frontálně/Okcipitální

H. C. - Homolaterální Crawl

HT – X – Hypertonus – X

Obr. - Obrázek

St. - století

Tj. - To je

Tzn. - To znamená

ÚVOD

Čtení a psaní je jedna z nejzákladnějších činností, které by si měl každý jedinec osvojit již v mladším školním věku svého života. Není-li tomu tak, je odkázán od společnosti a nejdén člověk si na něj ukazuje, přiřazuje jej k „negramotům“ v tom nejhorším slova smyslu. Mnoho z nás si myslí, že se jedná o nejelementárnější výuku v našich školních letech. Ale bohužel, opak je pravdou. Shrňme si některá důležitá specifika, která se musíme naučit, abychom si dovednosti osvojili.

Při čtení musí oko nejprve vnímat znaky, které pak v mozku skládá ve slova. Z několika slov se skládají věty, ty pak dávají obsah a smysl čteného textu. Mezi další důležitou schopnost patří bez stresu přecházet očima přes střední linii našeho těla a papíru. Také musíme rozeznat vnitřní obsah přečteného a poté jej umět zpracovat, aby dal smysl. Při čtení nahlas se často vyskytuje problém, že i lidé s výrazným přednesem, často neví, co zrovna přečetli. V pozoru jsou však i sluchové analyzátoři.

Také při psaní musí probíhat mnoho činností najednou, které ani nevnímáme. Přirozeně máme zapnutou jemnou motoriku. To vyžaduje, aby byly v rovnováze různé svaly a šlachy nejen u ruky, která píše, ale v rovnováze musí být naše celé tělo. I myšlenky s tvořivostí musejí být jasné. Hlavní roli zde také hrají sluchové analyzátoři.

Musíte si při čtení často mnout oči? Pálí vás, nebo cítíte, že jsou unavené? Písmo se vám dokonce ztrácí před očima? To jsou zcela jasné známky toho, že energie očí není zcela v rovnováze. Při čtení a psaní nepotřebujeme jen oči, ale i uši. Když jsme hluboce ponořeni do práce, může se stát, že už vůbec nevnímáme okolí. Nemáme tedy v rovnováze energii uší. To jsou hlavní orgány, které mnoho lidí uvádí jako jednu z nejdůležitějších funkcí při čtení/psaní. My však potřebujeme mít v rovnováze i řadu dalších svalů. Jsou to například: pletenec ramenní, lýtka, paže, bederní svalstvo, nožní svaly, uvolněné čelistní klouby, atd. Proč a jak svaly dostat do rovnováhy se dozvíme po přečtení této diplomové práce.

TEORETICKÁ ČÁST

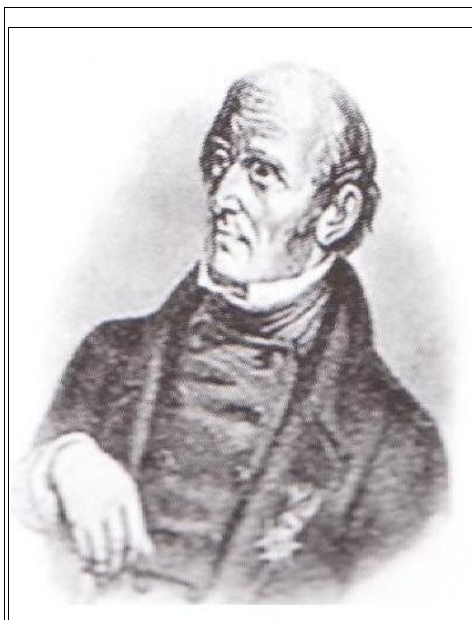
1. KINEZIOLOGIE HISTORIÍ

1.1. Pedagogové zabývající se kineziologií

Jako první použil termín kineziologie Nils Posse v roce 1889. Tento švédský emigrant, tělovýchovný pedagog se v Bostonu podílel na založení školy, která dnes nese jeho jméno (Posse Gymnasium). První vědecké a výzkumné pracoviště stejného jména bylo konstituováno až o deset let později (1899) na Michiganské univerzitě.

Posse obsahově chápal termín kineziologie jako integrující označení pro vědy o pohybu. Po jeho poměrně časně smrti (33 let) pokračovala v jeho práci na bostonském institutu jeho manželka Rose Possová. Do vývoje kineziologie však nezasáhla.

Jeho kolega William Skarstrom aplikoval v roce 1909 označení „*analýzy svalové funkce při rozboru sportovní pohybové aktivity.*” Na amerických školách byla rozsáhle podporována proto, že zapadala do záměrů o zachování zdravotního stavu a práce schopnosti nově se formulujícího městského obyvatelstva.

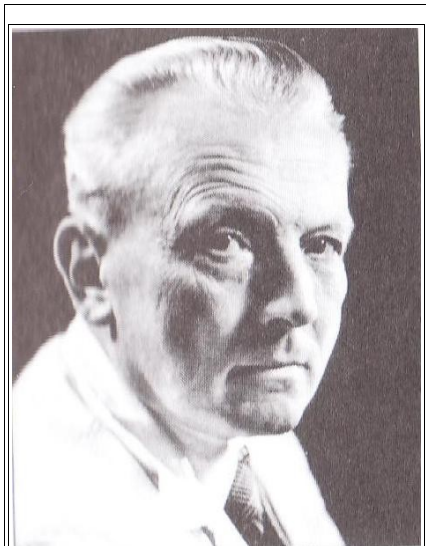


Ilustrace 1: Henrik Ling

Zakladatele tzv. švédské gymnastiky Henrik Ling (obr.1). Ling byl švédský tělovýchovný pedagog, lingvinista a básník. Pocházel z velmi chudých poměrů a byl sám pohybově handicapovaný. Na žádost švédského krále Karla XIII. vypracoval systém cviků korigujících chybné držení těla. Z dnešního

pohledu léčebné tělesné výchovy bychom mohli mít řadu výhrad: nerespektování věku

děti, statický systém, nevhodné pro ženy. V závěru 19. st. byl však systém jeho žáky rozsáhle modernizován.



Ilustrace 2: Otakar Hněvkovský

V českých zemích byl nedoceněnou osobností Karel Weigner (1874–1937), který vedl anatomii pražské lékařské fakulty. Jako první akceptoval koncepci kineziologie. Vize se však z různých důvodů nerealizovala. Jeho žák a budoucí zakladatel české dětské ortopedie Otakar Hněvkovský (1901–1980), (obr.2) vytvořil v padesátých letech českou variantu Steindlerovy strukturální kineziologie. Kineziologii charakterizoval takto: „*Kineziologie je nauka o klidu a pohybu živého těla ve stavu bdělém a v obvyklém nebo v dané prostředí v určitém*

čase.“ Modernějším jazykem by šlo definici vyjádřit i slovy: *Kineziologie je věda o řízeném pohybu.*

(Dylevský 2007)

1.2. Kineziologie jako předmět výuky

První učebnici kineziologie publikoval Willburn Bowen v roce 1912. Nese název *The Action of the Bodily Movement and Posture*. Jedná se o koncepci segmentově tříděné funkční anatomie pohybového aparátu. Učebnice však není ještě zcela přesně kineziologicky vyhraněná. Na konci 19. století, počátkem 20. st. vyšla učebnice Artura Steindlera – *The Mechanics of normal and pathological Motion in Man*. Vytvořil zde strukturální kineziologii.

Dalším mezníkem ve vývoji kineziologie byla Anny Sofie Brunnstromová. Ta napsala učebnici s názvem Clinical Kinesiology. Tato autorka je zakladatelkou segmentově koncipované a důsledně, medicínsky zaměřené kineziologie, určené především pracovníkům rehabilitačních oborů.

Srovnáme-li zahraniční klíčové učebnice s našimi publikacemi, můžeme si povšimnout, že domácí učební texty vznikají v mnohem skromnějších podmínkách. Vždy udržovaly aktuální stav ve vědním segmentu. Specifickým rysem naší kineziologické tradice je originální akcentace významu řídicích mechanismů při iniciaci i realizaci pohybů.

1.3. Kineziologie chápána jako věda o pohybu

Původní chápání kineziologie, vycházelo z potřeby analyzovat pohyb lidského těla pro účely kinezioterapie a ortopedie. Klíčové zdroje informací byly hledány v biomechanice, fyziologii, anatomii a v morfologii. Vymezení kineziologie jako samostatné disciplíny bylo zpočátku problematické. Od počátku 20. st. Bylo sice přijímáno, že se jedná o interdisciplinární obor, ale byla považována za odnož biomechaniky nebo funkční anatomie. Naše představa obsahu kineziologie vychází z Hněvkovského, ale má širší přesah: kineziologie je věda o biologických komponentách, aspektech a atributech pohybu v procesu vývoje a o vlivu pohybu na biologické struktury. Definice slučuje klasické pojmání pohybu s mikro pohybem, pohybem tkání, vývojem pohybu a jeho řízení, strukturu a funkci pohybového a řídicích systémů v procesu evoluce.

(Dylevský, 2007)

1.3.3 Vývoj pohybu a jeho řízení

Vývoj pohybového systému je sledem velmi přesně řízených interakcí různých typů mezenchymových buněk s komplexní strukturou bazální membrány. Vývoje základních struktur pohybového systému se účastní tři mezenchymové subpopulace. Řízení pohybu je dynamická změna vycházející z nervového systému.

(Dylevský, 2007)

1.3.4 Stručné opakování základních událostí týkajících se nervového systému

Nervová soustava má velmi složitou stavbu, jeho jednotlivé části jsou odlišeny a zároveň mnohonásobně propojeny navzájem. Zodpovídá za koordinaci jednotlivých orgánů a funkcí, zvláště centrální nervový systém, zahrnující mozek a míchu. Zejména důležité jsou právě pro nás vztahy mezi prodlouženou míchou. Ta udržuje vzpřímené držení těla, dýchání a reflexy. Dále mozeček, který koordinuje pohyby. Retikulární formace mozkového kmene (soustava asi devadesáti nervových jader, vzájemně hustě propojených, prochází staršími částmi mozku od míchy až po střední mozek a je spojena jak s míchou, tak s mozkovou kůrou) Retikulární formace mozkového kmene aktivuje nejvyšší části mozku (mozkové kůry), to znamená: probouzení, udržování bdělého stavu, pozornost. Naš limbický systém (vývojově starší část mozkové kůry na její vnitřní ploše, s ní spojený hypotalamus a další podkorová jádra) reaguje na stres a emoce s tím spjaté. Nesmíme zapomenout na mozkovou kůru, která kontroluje naše záměrné pohyby, řeč a myšlení, rozhodování, kontrola cílevědomé činnosti. Dále jsou zde rozlišena centra pro jednotlivé druhy vnímání, pro kontrolu a regulaci jednotlivých svalových skupin, pro řeč, ukládání nových zkušeností do dlouhodobé paměti a vybavování z ní.

(Čáp, Mareš, 2001)

Kapitolu bych ráda uzavřela slovy Borise Pasternaka: „*Náš nervový systém není jen funkcí; je součástí našeho fyzického těla a naše duše existuje v prostoru a je v nás stejně jako zuby v našich ústech.*“

(Levy, Lehr, 2002)

2. JELIKOŽ JE PRO KINEZIOLOGII NEJDULEŽITĚJŠÍ NÁŠ MOZEK, UVEDEME SI JEHO FUNKCE

„MOZEK NEBOLI HLAVNÍ ÚSTŘEDNA TĚLA“

„V TOVÁRNĚ SI NEMŮŽE KAŽDÝ DĚLAT, CO BY CHTĚL A CO BY SE MU HODILO, TO BY TOVÁRNA NIKDY NIC NEVYROBILA.“

„Dělník vyrábí přesné součástky, inženýr zhotovuje přesné plány, podle kterých se výrobek vyrobí, mistři rozdělují práci a ředitel se stará o to, aby celá továrna, každý její úsek, spolupracoval tak, že nakonec se z továrny odváží hotový výrobek.

Buňky v lidském těle si také rozdělily práci jako v továrně, i jejich činnost tedy musí někdo řídit, a ten nejvyšší správní úřad, který dostává ze všech stran zprávy o tom, co se děje v lidském těle, a který zas vysílá pomocí nervových buněk příkazy, co se má stát, JE MOZEK, nejsložitější orgán člověka.

Mozek je uložen v lebce, zaštiťují ho tedy zvlášť silné kosti. Krom toho plave ve zvláštním moku - mozkové tekutině a ještě navíc je obalen třemi ochrannými blánami, aby byl dokonale chráněn. Mozek mužů váží o něco více než jeden kilogram, zpravidla 1 350 gramů, ženský mozek bývá o něco lehčí, ovšem ani váha, ani velikost mozku nerozhoduje o tom, jak mozek pracuje a co umí. Důležitější než rozměry a váha je rozhodně povrch mozku, šedá mozková kůra, utvořená z dvanácti až čtrnácti miliard drobných nervových buněk. Buňka v šedé kůře se liší od všech ostatních buněk lidského

těla, každá z mozkových buněk je totiž jiná. Ne že by byla každá docela jiná, každá však umí něco jiného, podle toho, v které oblasti mozku je činná. V některých buňkách je soustředěna naše schopnost mluvit, jiná buněčná centra ovládají pohyb našich končetin, jiné buňky zaznamenávají do našeho vědomí, co vidíme.

Mozkové a nervové buňky konají velice namáhavou práci, proto potřebují pravidelný odpočinek. Jsou to nejjemnější buňky lidského těla, například nedostává-li se jim kyslíku, hynou po několika minutách. Mozkové a nervové buňky odpočívají ve spánku, tehdy se vypíná většina mozkové činnosti, nervové buňky si oddychnou, zotaví se a pak se zase mohou věnovat své činnosti.

Bez spánku nikdo na světě nevydrží, někteří lidé sice bďdují, já jsem celé měsíce v noci nezamhouřil oko, já nevím, co je spát, ale to se jim jen tak zdá, spí prostě trhaně a málo hluboce, ale určitě spí, poněvadž bez spánku člověk už po čtyřiceti hodinách přestává spolehlivě vnímat co se kolem něho děje.“

(Kocourek, Rathouský, str.6, 1966)

Mozek můžeme popsat jako fyzickou analogii mysli. Mění události netypického původu na fyzickou realitu. To znamená, že pokud mentálně věříme v pravdivost něčeho, je to z hlediska našeho mozku fyzická pravda. Fyzická stavba těla odráží naše přesvědčení. Navíc odráží také nemoce a stres, vyvolané naším přesvědčením. Veškeré smyslové informace našeho těla věrně odráží vše, co odsouhlasí náš Systém přesvědčení. Ten řídí celou naši tělesnou aktivitu.

(Stokes, Whiteside,2, 1996)

V nejjednodušším makroskopickém členění, podle Koukolíka, mozek tvoří: prodloužená mícha, most (Varolův), mozeček, tectum středního mozku čili mezencefala, tegmentum středního mozku, talamus, hypotalamus, bazální ganglia, mozková kůra.

2.1. Hlavní částí mozku je pro nás Společná integrační plocha (SIP)

Společná integrační plocha se nachází mezi třemi hlavními plochami zpracování vjemů – vizuální, sluchovou a somatickou (vjemy z těla). Zabírá prominentní polohu na zadním povrchu spánkového laloku (intenzivní emoce) dominantní hemisféry. Její úlohou je automaticky spojit zapamatovanou zkušenost s běžným vjemem pro určení běžného významu. Po určení významu vybírá „nejlepší způsob“ reakce, založených na předešlých modelech přežití.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

Když už SIP rozhodne, vysílá signály do jiných částí mozku, aby v nich vyvolala odpovídající reakce. Společná integrační plocha je centrem naší představy o sebe samých, centrem „ega“, a proto je místem, kde se nachází i náš systém přesvědčení i sebeúcta. Samotná SIP nemá možnost volby, kromě opakování minulých zkušeností, relevantních pro okamžité přežití osobnosti, za kterou se považuje.

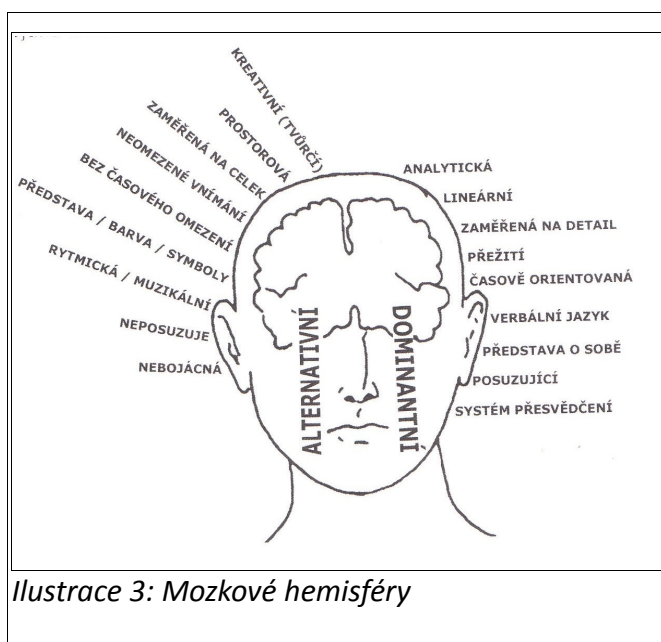
Povaha paměti založené na SIP je vysoce selektivní. Představuje informaci, které chce osoba věřit a potlačuje ty, které daná osoba považuje za bolestné. Děje se to stejným způsobem, jako když filmový stříhač slepuje dohromady film – po kouskách přetváří „realitu“, aby vyhovovala dříve uvedenému návrhu. Vzpomínka dominantní hemisféry je jako sestříhaná půlhodinová verze, prostoupená prázdnými místy, slepými skvrnami a předpoklady. Sestříhaná tak, aby se hodila na představu „reality“ Systému přesvědčení.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

2.2. Mozkové hemisféry a jejich funkce

Mozkové hemisféry dělíme na dvě části dominantní nebo-li levá hemisféra a alternativní – pravá mozková hemisféra (obr.3). Jsou propojené pomocí Corpus Callosu - komplikovaného množství příčných nervových vláken. Při narození není dominantní žádná z hemisfér, pracují rovnocenně, aby usnadnili vnímání a reakci na život. Níže uvedený obrázek zahrnuje model jednotlivých funkcí dominantní a alternativní hemisféry, tak jak se objevují v raném dětství.

V dětství složitý systém spínačů vytvoří schopnost synchronizovat a integrovat informace, aby obě hemisféry mohly spolupracovat harmonicky a koordinovaně.



Jedna hemisféra si může převzít řízení druhé. Čím je úloha složitější anebo neznámější, tím více musí být obě strany mozku zapojené do činnosti, dokud se materiál nestane známějším a řízení přebírá levá hemisféra. Příklad: Posluchači bez hudební kvalifikace lépe poznají melodii levým uchem – pravá hemisféra, zatímco většina koncertních hudebníků rozlišuje pravým uchem.

Dominantní (obvykle levá) hemisféra se zabývá podrobnostmi, a když je poškozená, osoba je schopná pouze náznakového a neúplného slovního a písemného vyjadřování. Má smysl pro čas.

Alternativní (obvykle pravá hemisféra) má zodpovědnost za naši vizuální paměť, orientaci v prostoru, umělecké schopnosti, rytmus a uvědomování si těla. „Zapne se,“ když potřebujeme zpracovat informace jako celek, dříve simuntálně než lineárním způsobem. Nejjasněji funguje v tichu, anebo v harmonii s hudbou. Její „jazyk“ přichází ve formě barvy, představy nebo symbolů.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

Je řada odborníků, kteří se daným problémem zabírají více a každý má na to jiný pohled. Nyní se podíváme, jak mozkové hemisféry rozdělují někteří z nich.

Rozložení funkcí mozkových hemisfér dle Healeyové:

Tabulka č.1

Levá mozková hemisféra

Řečové a jazykové funkce včetně čtení a psaní
Logické myšlení a uvažování
Motorická činnost

Pravá mozková hemisféra

Prostorové vnímání
Umělecké dovednosti
Projevy emocí včetně výrazů obličeje

(Healeyová, 2002, str. 64)

Mezi další odborníky patří Zdeněk Matějček. Ten mozkové hemisféry rozložil takto:

Tabulka č.2

Levá mozková hemisféra

Melodie
Slabiky – jako fonetické jednotky řeči
Řeč – slova a věty
Konfigurace písmen
Analiticko – syntetizační činnost
Poznávání obličejů
Emocionální složky vjemů

Pravá mozková hemisféra

Rytmus
Izolované hlásky
Přírodní zvuky
Prostorové vztahy, písmena jako tvary
Holistické, globální vnímání

(Matějček, 1984, str. 59)

Dle Silvy a Ridla rozdělíme obě poloviny mozku takto:

Tabulka č.3

Levá mozková hemisféra

Logika

Jazyk

Čtení

Psaní

Vypočítávání

Lineárnost

Závislost na čase

Analýza

Pravá mozková hemisféra

Tvořivost

Celost

Prostor

Čich

Sumírování

Symbolika

Bezčasovost

Fantazie

Intelekt - intelligence	City
Racionálnost	Iracionálnost
Aktivita	Pasivita
Počítání	Hudba

2.3. Proč je integrace obou mozkových hemisfér tak důležitá

U většiny lidí levá polovina mozku přiřazuje k analytickému myšlení, zatímco pravá k intuici. Toto přiřazení odpovídá způsobu, jak fungují. Obě hemisféry jsou spolu spojeny svazkem nervových vláken – Corpus callosum. Jak již víme, levá hemisféra řídí pravou polovinu těla a naopak. Integrace mozku spočívá v tom, že obě hemisféry mohou ve stejnou dobu používat svůj plný potenciál. To se projevuje dobrou náladou, nejsme stresováni, cítíme se dobře, ale i při chůzi či běhu náš pohyb je harmonický.

(Silva, Rydl, 1999)

Výhody integrace mozku na praktickém příkladě:

Žáci píšou písemnou práci z rodného jazyka. Požadavek je napsat třístránkovou úvahu na tři zadaná témata. Žáci mají čas padesát minut. Budeme pozorovat, jak se chová Martina a jak Mário.

Martina se rychle dokázala rozhodnout pro jedno z témat. Píše a píše. Věty jí jdou rychle od ruky. Když čas vyprší, napíše ještě rychle závěrečnou větu a odevzdá plných pět stran. Chtěla toho ještě mnoho sdělit a také už jí nezbyl čas, aby si práci přečetla.

Když dostane Martina svůj sešit zpátky, vidí v něm učitelovy opravy červenou tužkou, kterými se papír jen hemží. Dostala špatnou známku – ovšem s poznámkou: „Milé vyprávění, ale bohužel tolik chyb!“

U Maria je tomu úplně jinak. Ačkoli už uběhlo mnoho času, nemohl se stále ještě rozhodnout pro některé z témat. Konečně – v sešitě stojí nadpis. Ale pak dlouho nic nenásleduje. Mario kouše do pera a rozhlíží se po třídě. Najednou napíše pár řádků, ale stejně rychle už zase neví jak dál. Zjistí, že si přece jen nezvolil správné téma, škrtně to, co dosud napsal, a začne novým nadpisem. Při odevzdání písemné práce měl s námahou popsanou jednu stránku.

Když dostane Mario svůj sešit zpátky, nemá v něm žádné červené opravy. Přesto i on dostane špatnou známku s poznámkou: „Dobře zpracováno, ale bohužel ses minul tématem!“

S požadavky slohové práce vzniká v těle stres. U dětí mohou nastat reakce jako měkká kolena, komický pocit v břiše: „Ach, kdyby to už bylo za mnou!“ Vlhké dlaně nebo úplný výpadek. Náhle otázce nerozumíme. Co jsme včera ještě věděli, u zkoušky z ničeho nic nevíme.

Sotva je zkouška pryč, potenciál energie opět stoupne, protože už zde není stres ze zkoušení. Teď bychom mohli najednou zodpovědět všechny otázky – ale bohužel je pozdě. Pozorujeme-li náš případ, známe nyní příčinu toho, co se stalo. Martinina intuitivní polovina mozku převzala v důsledku „stresu ze zkoušky“ během slohové práce vedení i kontrolu. Schopnostmi intuitivní poloviny jsou jiné fantazie a pěkné formulování vět. Ale její práce byla plná pravopisných chyb. Aby si těchto chyb sama všimla a opravila si je, musela by současně používat i potenciál analytické hemisféry. Nachází se tam logika, „rozum“ a cit pro čas.

U Mariana tomu bylo přesně opačně. Jeho analytická hemisféra převzala v této situaci vedení. Nedělal sice žádné pravopisné chyby a byl hotový včas. Nenapadalo ho

však nic, co by mohl na zvolené téma napsat. Protože fantazie a formulování patří k intuitivní polovině.

Když si umíme v obtížných situacích zachovat integraci mozku, máme už jen malý „strach ze zkoušky.“ Ale neupadáme do mdlob a dokážeme situaci odpovídajícím způsobem zvládnout.

(Silva, Rydl, 1999, str. 82 – 84)

Čím více spolu obě poloviny mozku spolupracují, tím snadněji nám jde všechno, co děláme.

Když nám u předčítání funguje hlavně levá polovina mozku, máme hlas monotónní, to co přečteme, umíme reprodukovat jen za krátkou dobu. Zatímco, když nám pracuje pravá hemisféra (intuice) předčítáme melodičtěji, ovšem nevíme, co čteme. Při integraci mozku máme jasný a výrazný hlas, chápeme přečtené a umíme to vlastními slovy plynule reprodukovat.

Při psaní neděláme žádné pravopisné chyby, ale dělá nám problém dobré formulování vět, tak nám pracuje levá polovina mozku. Zatímco, když píšeme s fantazií a pěkně skládáme věty zapojujeme především pravou hemisféru, ta ovšem přehlíží pravopisné chyby. Při jejich spojení forma, písmo i vyprávění je bezchybné. A stihneme vše včas.

U myšlení a jednání nám pracuje Analýza, když potřebujeme mnoho, mnoho informací a důkazů, dříve než uděláme první krok. Zatímco intuice má mnoho nápadů, žádný však nedovedeme do konce nebo jednáme impulzivně. Při integraci mozku po krátkém přemýšlení dojdeme k nějakému řešení, plánujeme své záměry a podle plánu je provádíme.

(Silva, Rydl, 1999)

2.4. Mozek a tělo pracují společně

Podle Levyho a Lehra mozek zpracovává informace přesně jako binární počítač (systém jedniček a nul), který se na základě jakéhokoli motivu nebo vjemu systematicky „zapíná“ a „vypíná.“ Na základě testu klinické kineziologie hledáme „blok“ nebo neurologický reflex, který je „zapnutý“ nebo „vypnutý.“ Když se kineziolog prostřednictvím testování určitého svalu napojí na softwarový systém vašeho těla, sval reaguje „silně“ nebo „slabě,“ což je způsob, jakým mozek říká „zapnuto“ nebo „vypnuto.“ Všechny zprávy z našich smyslových, vizuálních, sluchových a jiných zakončení jsou zpracovány v mozku. Ten musí okamžitě rozhodnout, zda je to důležité či nikoli. Část našeho podvědomí, která reaguje softwarovým systémem v těle, je nazývána retikulární aktivační systém. Ten funguje jako filtr. Rozděluje tedy data podle potřeby do podvědomí nebo vědomí aniž bychom o tom věděli. Pro příklad si uveďme, kdybychom cítili všechny funkce našeho těla – procesy v buňkách, či proudění krve v žilách. Byli bychom neustále rozptylováni a nemohli bychom „normálně fungovat.“ Mozek tedy filtruje nepotřebné informace, posílá je do podvědomí a ukládá je právě v retikulárním aktivačním systému.

2.5. Negativní myšlení

Každodenní myšlenky, které nám probíhají hlavou, ovlivňují naši emocionální pohodu. Toto myšlení je spojeno se stylem dnešního života – lidé se neustále honí a stresují, že nic nezvládnou, či nestihnou. Nevědomě tak přivolávají problémy svými negativními myšlenkami, které vytvářejí negativní energii. Tento negativní mentální proces, soustředění, uvědomování si dávají dohromady jediné a to očekávání co se dnes stane zlého. Tyto myšlenky mohou být také příčinou fyziologických změn v těle. Výzkum potvrzuje, že při reakci těla na negativní slova a myšlenky se v těle zvyšuje množství mléčné kyseliny a adrenalinu. Je velmi důležité, abychom se již od brzkého rána snažili myslet, co nejpozitivněji. Den se tak stane radostnějším a úspěšnějším. Odbouráme tím, ale i strach z nemocí (které mimo jiné i negativním myšlením

přivoláváme), z učení apod. Když se naučíme kontrolovat svou mysl, uvolníme a uzdravíme tím naše tělo.

(Levy, Lehr 2000)

3. VÝZNAM SOUČASNÉ KINEZIOLOGIE

Kineziologie se tedy zabývá studiem činnosti svalů a pohybu těla. Bývá někdy označována i za nauku o tělesném pohybu. Pohyb je základní potřebou člověka a omezení je značně traumatizující skutečností. Do značné míry rozhoduje o naší kondici, zdraví a nemoci, emocionálním a psychickém stavu a v konečném důsledku o sociálním postavení na naší životní cestě. Kineziologie je produktem 20. století a obsahuje prvky masáže, akupresury, svalových technik a také detoxikační postupy, identifikuje faktory podílející se na vzniku nerovnováhy. Touto cestou usiluje o dosažení rovnovážného pohybu. V současné době je kineziologie složitým, bohatě strukturovaným a prudce se rozvíjejícím odvětvím, ke kterému se přiřazují další obory, kineziologizující disciplíny a spolupracující hraniční obory. Například: aplikovaná kineziologie, behaviorální kineziologie, biokineziologie, křesťanská kineziologie, klinická kineziologie, edukační kineziologie, elektromagnetická kineziologie, léčebná kineziologie, integrativní kineziologie, komunikační kineziologie, transformační kineziologie, aplikovaná neurogenika, aplikovaná fyziologie.

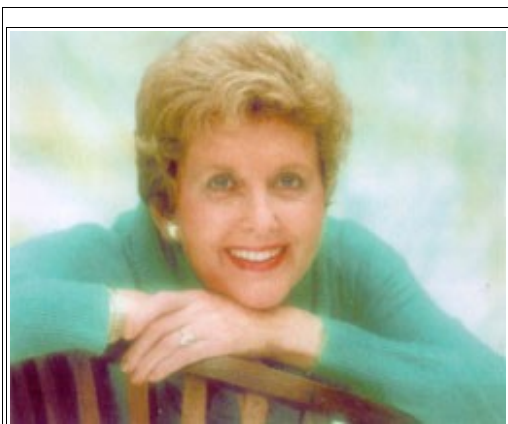
Pomocí dnešní kineziologie se stáváme samostatnějšími, nezávislejšími, a jsme schopni si kdykoli sami pomoci. Především se ale učíme správně komunikovat. Autonomní smysl pro pohyb lze srovnat s naším vrozeným sebe léčebným reflexem. Tělo je sám od sebe vyrovnávací autonomní systém k přežití. Když začneme komunikovat s tímto systémem pro přežití, vždy znovu podpoříme sebe léčebný reflex těla. K jednomu z těchto našich nejdůležitějších reflexů těla patří pohybový reflex. Ten je vrozený a je řízen především dýcháním. Funguje autonomně. To znamená, že když

spíme, udržují se všechny důležité funkce jednotlivých orgánů. Nemusíme se starat o srdeční tep, krevní oběh ani o dýchání, natož o trávicí stroj. Kdyby to tak nebylo, stál by nás jediný nevědomý okamžik život. Čím více tedy aktivujeme pohybový reflex těla, tím lépe může zásobovat organismus a udržovat funkce všech orgánů. Náš vrozený autonomní pohybový reflex je z jistého hlediska téměř totožný se sebe léčebným reflexem. Neustále se snaží udržet nás při životě. Když posilujeme autonomní pohybový reflex vyrovnávacími energetickými metodami a odpovídajícími cviky, podporujeme zároveň sebe léčebný reflex – to je snaha těla samo sebe neustále uvádět do rovnováhy. Jestliže pohybový reflex těla není v rovnováze, projevuje se to nespecifickými reakcemi. Vznikají mimo jiné v důsledku psychických problémů a emoční zátěže, která vede ke vzniku nemocí.

(Silva, Rydl, 1999)

4. Průkopníci současné kineziologie.

4.1. Carol Ann Hontz



Ilustrace 4: Carol Ann Hontz

C. A. Hontz (obr.4) pochází z Pensylvánie. Vystudovala Bloomsburg University s bakalářským vzděláním. Za sebou má třicet let pedagogické praxe. Dále získala Osvědčení Montessori pro učení v mateřské a základní škole. Stala se lektorkou Montessori metody vzdělávání a lektorkou, facilitátorkou metody One Brain (Jednotný mozek). V Budapešti založila Montessori školy a Nadaci pro integrovanou

výchovu. Organizace „Three In One,“ sídlící v kalifornském Burbanku, ji pověřila

vedením přednášek a kurzů ve střední a východní Evropě. Autorka knih „Nekonečné možnosti“ a „Vnitřní poklady.“ A v neposlední řadě se stala také předsedkyní Maďarské komise pro ověřování znalostí systému One Brain.

<http://www.equilibrium.cz/cz/poradny-a-kurzy/metoda-one-brain/o-metode-one-brain.html>>.

Carol A. Hontz o své práci říká:

„Se dvěma diplomy a dlouholetou učitelskou praxí jsem byla svědkem mnohých nevyřešených problémů. Věřila jsem, že musí existovat nějaké řešení! V tomto přesvědčení mě utvrdily i mé tři děti. Základy školy Montessori jsem pokládala za správné. Ve Venezuele jsem založila školu tohoto typu pro děti různých národností a potom jsem učila v Holandsku. Ale i v obdivuhodném prostředí Montessori se našly děti, kterým učení nešlo. Kde je řešení? Tehdy jsem se seznámila s kineziologií a později s metodou One Brain, již jsem později zasvětila celý svůj život. Našla jsem v ní odpovědi na otázky výchovy a potažmo s nimi jsem se dostala i do jiné oblasti. Přišla jsem na to, že za našimi stresy, úzkostmi a fixními idejemi je ukryt krásný drahokam a čeká jen, abychom ho objevili a vybrousili. Jde o kreativní, harmonickou bytost každého z nás.

One Brain odstraňuje bariéry, které v nás byly naprogramovány v minulosti, abychom si konečně mohli vydechnout a svobodně si vybrat, co budeme dělat.

Nepřestávám žasnout nad výsledky uvedeného systému, kdy po jediném odblokování se známky mých klientů změní ze čtyřek a pětek na jedničky. Dospělí, kteří nebyli schopni správně číst nebo psát, nedokázali řídit auto, protože si spletli pravou a levou ruku, neuměli se naučit jezdit na kole nebo plavat, mohou nyní žít naplno. Moje

kniha "Infinite Potential" na příkladech ilustruje úspěchy této metody. V knize pro děti uvádím cvičení, jímž lze zlepšit proces učení.

V rámci systému Jednotný mozek vedu 12 hlavních kurzů, z nichž první dva se zaměřují na dyslexii. Protože jsem zasvětila svůj život této práci a vzdělávání dětí, je mým snem podělit se o tento účinný systém s každým, kdo o něj projeví zájem.“

(Jablonecké noviny,2005,str.6)

Carol navštívila i Jablonec nad Nisou, kde uspořádala přednášku na téma Kineziologie – metoda One Brain. Jablonecké noviny o ní napsaly:

„Přednáška americké lektorky Carol Ann Hontz se týkala kineziologie, systému One Brain tedy metodou Jednotného mozku. Carol vede kurz v Čechách od roku 1994 a v Jablonci se představila 24. 2. 1997.

Kineziologie se zabývá problémy a poruchami způsobené stresem a s negativními zážitky z minulosti. V okamžiku, kdy se nám tyto příhody staly, byly pro nás velmi pokořující a traumatizující, dnes je, již nepovažujeme za závažné. Přesto mají vliv na náš současný stav a mají velký podíl na vzniku dlouhodobých problémů.

Kineziologií lze odstranit prvotní příčinu těžkostí, které vznikají zablokováním toku energie v důsledku prožitého stresu. Energetický blok v těle či mozku je jednou z nejčastějších příčin různých druhů dyslexie. Podle zmíněné metody vzniká dyslexie jako výsledek špatné komunikace přední a zadní části mozku a pravé a levé mozkové hemisféry. Prvotní příčinou však bývá stres či trauma, které dotyčný člověk zažije kdykoli během svého života. „Přečetl-li žáček v první třídě špatně jedno slovo a učitelka ho zesměšnila, příště byl již při četbě ve stresu a časem vznikl blok, ze kterého postupně vyrostl v klučinovi strach ze čtení a on si i v dospělosti říká, že číst nikdy neuměl.“ Říká Američanka.

(Jablonecké noviny,2005,str.6)

Negativní emoce blokují energetické proudy v mozku i v části těla. Následkem jsou migrény, alergie, strach, bolest zad, ale i hyperaktivita či dyslexie. Nástrojem, který systém One Brain zjišťuje energetické bloky je facilitátor. Ten s tělem komunikuje tak, že mozku zadáme jakoukoli otázku a facilitátor sleduje změny svalového tonusu. Mírným tlakem na ruku (mohou to být ale i jiná místa na těle) vyšetřuje svaly testovaného. Na základě zjištěné informace je možné určit proč a ve kterém období došlo k blokaci energetického toku, který způsobil psychický nebo fyzický problém. Facilitátor je mimo jiné schopen určit příslušnou korekční techniku, která vzniklý problém odstraní. Tímto způsobem lze odbourat mnoho nepříjemností doslova ze dne na den. Korekce se skládá z velmi jednoduchých a rychlých dotyků akupresurních bodů. Metoda není léčbou, nezabývá se nemocemi. Devadesát procent všech problémů má psychosomatickou příčinu, jak dokazuje současná lékařská věda.

4.2. Gordon Stokes

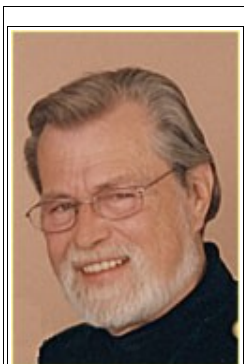


*Ilustrace 5:
Gordon Stokes*

Gordon (obr.5) je již přes dvacet let průkopníkem samo léčitelského hnutí. Ve své práci využíval i behaviorální genetiku (genetiku chování), psychodrama, hru na postavy. Vypracoval hospodářský program pro společnost Effectiveness Training Associates a PACE. Více než deset let působil jako ředitel výcvikových programů Touch For Health Foundation (Nadace Dotyk pro zdraví). V tomto období se v oblasti praktické kineziologie proslavil širokými vědomostmi a neuvěřitelnou jemností testování. S Danielem Whitesidem se seznámil v roce 1963 po ukončení Genetiky chování. Od té doby jsou s Danielem spoluautory všech materiálů Three In One. Jako učitel vyvolává Gordon v každém posluchači, s nímž pracuje, sebejistotu a naladění.

<<http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm>>.

4.3. Daniel Whiteside (obr.6)



Ilustrace 6: Daniel Whiteside

Spolu s rodiči je průkopníkem genetiky chování. Zúčastnil se nesčíslného počtu rozhlasových i televizních rozhovorů. Účinkoval ve video a filmových seriálech o výuce One Brain a v různých vzdělávacích programech, jako např. CASE – Komunikace a efektivní prodej. S Gordonem se podílí na autorství všech materiálů pro One Brain. S otcem Robertem napsal bestseller o genetice chování „Jak na sobě zvítězit.“ Dále je autorem několika úspěšných románů a novel.

Působil jako poradce Walt Disney Educational Media, Lockheed.

Během dvaceti pětileté práce s Gordonem nerozlučně sloučili genetiku chování a psychologii. Výsledkem jsou nové programy, jako třeba Vztahy, Dětství, Dospívání. Pro programy Three In One je typická Danielova duchaplnost a jeho nesmírné vědomosti z oblasti literatury, dějin, umění, archeologii, hudby a metafyziky.

[<http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm>.](http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm)

4.4. Miluška Lhotáková



*Ilustrace 7:
Miluška
Lhotáková*

První českou lektorkou, která začala tuto metodu přednášet v české republice je Ing. Miluška Lhotáková (obr.7), která začala metodu One Brain studovat v roce 1993 v Košicích a Bratislavě. Studium základních kurzů ukončila v roce 1995, kdy získala oprávnění metodu přednášet. V roce 2005 se zúčastnila mezinárodní Gala konference 3 in 1 v San Diegu v Kalifornii ve Spojených státech. V současnosti přednáší kurzy prvních deseti stupňů a celou řadu mini kurzů. Kurzy vyšších stupňů přednáší v naší republice paní Arie Lerker z Holandska - členka fakultativního výboru 3 in 1 v Burbanku.

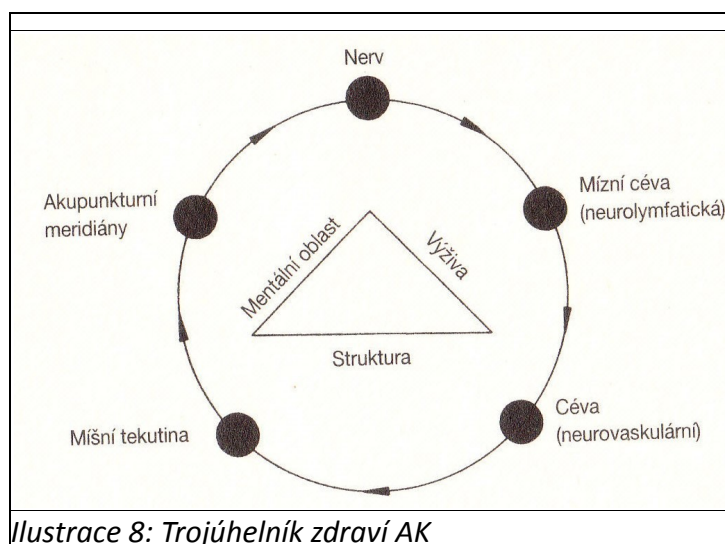
[<http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm>.](http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm)

5. DRUHY KINEZIOLOGIE

V této kapitole se okrajově seznámíme s těmi nejdůležitějšími druhy kineziologie. Všechny metody, které si uvedeme, jsou přezkoušeny nebo vyvinuty ve výzkumném oddělení ICAK. Když se nějaká metoda ukáže jako smysluplná, jsou s ní seznámeny stovky vybraných členů společnosti na celém světě. Ti s metodou pracují jeden rok a po této době sdělí centrále své výsledky. Když se výsledky shodují, metoda se oficiálně představí.

5.1. Aplikovaná kineziologie (AK)

Zakladatel AK je Dr. George Goodheart. Vychází se z trojúhelníku (obr.8), který převzaly i jiné druhy kineziologie. Ten je tvořen ze strukturální, emocionální a chemické oblasti. Když jsou všechny tři oblasti rovnoměrně formované, je člověk zdravý. Kolem trojúhelníku se nachází kruh s pěti body, které působí na jeho tři strany. Ale to bychom zacházeli příliš do detailů, proto se začneme věnovat dalšímu druhu kineziologie.

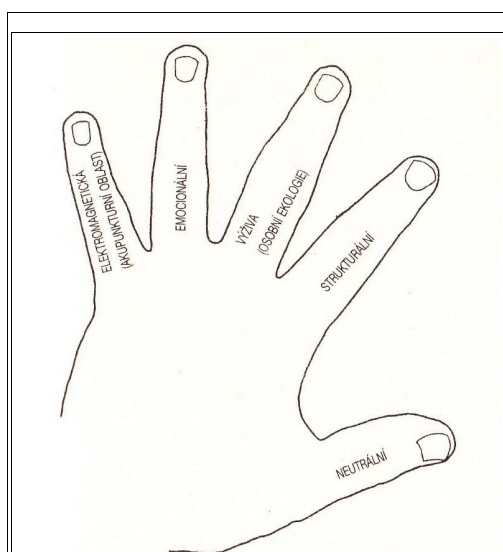


Ilustrace 8: Trojúhelník zdraví AK

(Silva, Rydl, str. 40)

5.3. Klinická kineziologie

Allen Beardall, zakladatel klinické kineziologie vyvinul takzvané „prstové mody/obr.9)“ Ty slouží k tomu, abychom hned a velmi rychle zjistili, ve které oblasti je nerovnováha. Mody nám ukazují, jakými metodami by se dalo dosáhnout nejefektivnějších výsledků. Představíme si čtyři hlavní oblasti. Vzpomeneme-li si na trojúhelník zdraví, víme, že jsou tři oblasti, do nichž lze rozdělit všechny disciplíny. Vyskytne-li se tedy nějaká nerovnováha, můžeme prostřednictvím Beardallových



Ilustrace 9: Ruční počítač v kineziologii

prstových modů zjistit, ve které oblasti je nutno pracovat, aby byla chyba odstraněna. K tomu účelu spojí testovaná osoba palec a ukazovák, pak se testuje dále palec na prostředníka, prsteník, a nakonec palec na malíček. Testuje se každá pozice prstů zvlášť. V každé oblasti, v níž reaguje sval jako indikátor, se musí provést korektura (náprava). Vyrovnává se tak dlouho až už žádný prstový sval nezmění indikátor. Strukturální oblast spadá pod ukazovák, prostředník vlastní tělesnou, chemickou oblast. Pod prsteník spadá emocionální odbourávání stresu a malíček vlastní elektro-

magnetickou oblast neboli akupunkturální oblast.

(Silva, Ridl, 1999, str. 46)

5.5. Hypertonus – X (HT – X)

Zakladatel této metody je Frank Mahony. Na konci sedmdesátých let spolupracoval s Paulem Dennisonem (edu – kinestetika). Tato technika umožnila dětem schopnost zlepšit učení. Frank viděl svou práci v první řadě v oblasti svalů. Mahony zjistil, že sval s hyperonem (s velkým napětím) vytváří zmatek v centrálním nervovém systému. Tím je omezena zejména schopnost mozku okamžitě zpracovávat informace ze smyslů. Zařadíme sem i čtení, psaní, verbální vyjadřování, hmatové vjemy a pohyby. Tato metoda tedy slouží k uvolnění všech svalů. Svalovým testem najdeme hypertonický sval, který uvolníme izometrickým protitlakem. Tím ho osvobodíme z napětí.

(Silva, Ridl, 1999, str. 49)

5.6. Three in One Concept

Tato metoda je pro nás velmi důležitá neboť (jak se později dozvíme) do ní spadá metoda One brain, která právě využívá kineziologických cviků.

V překladu tato metoda znamená „Tři rozvíjejí jednu metodu.“ Zaměříme se zde na odstranění poruch učení, kam zařadíme i působení v životě po skončení vzdělávání. Gordon Stokes, dnes prezident Three in One. Vyvinul barometr chování. Jím je možné velmi snadno zjistit, které emocionální vzory působí při specifických poruchách učení. Vytvořil takzvané zpětné přenesení do určitého věku, přivedlo dosavadní formy obnovování rovnováhy a rozhodující krok dále. Zastává názor, že obnovení rovnováhy v přítomném okamžiku nemůže být trvalé, pokud není zároveň neutralizován emocionální náboj z doby, kdy vznikl. Neboť dnešek nám pouze ukazuje následky, jejichž příčina zůstává skryta. Zpětným přenesením do určitého věku zjistíme, kdy jsme se sami zablokovali nějakou událostí nebo informací. Často už to sami nevíme, přesto však má na nás událost z minulosti ještě nyní vliv. Práce s Three in One zahrnuje mnoho oblastí, které se vyučují po jednotlivých stupních. Úvodem je Tools of the Trade. V tomto kurzu se účastníci seznamují s „nástroji“ pro tuto práci (tj. svalový test,

barometr chování, emocionální odbourávání stresu...). Tyto nástroje se používají v kurzu One Brain. Ten představuje základ a přináší nám nové vhledy do problematiky a řešení poruch učení. Zde se například dozvíme, že legastenie není porucha, ale neurologická funkce. One Brain pomáhá učinit rozhodnutí, která mění působení minulosti, s cílem vytvořit budoucnost, jakou ve skutečnosti chceme.

(Silva, Ridl, 1999)

Kurz One brain jsem sama absolvovala a to ve dvou fázích – Nástroje profese a Zlepši uvědomění učení. Právě tento druhý kurz my vnukl myšlenku napsat o tom diplomovou práci a více se o daném problému zajímat.

Uveďme si příklad, který s danou metodou souvisí: Proč dítě neustále chybně opisuje z tabule? Každodenní situace je, že jeden z rodičů stojí před dítětem a z nějakého důvodu ho kárá. Dítě má oči obrácené nahoru, musí se dívat vzhůru k dospělému. V dítěti vzniká stres ze tří možných důvodů – ze strachu, z bolesti, nebo ze strachu před bolestí. Neurony v mozku se spojí s tímto stresem a uloží zážitek do zadního mozku. Situace zpravidla rychle skončí, rodič a dítě se opět smíří – ale zážitek zůstává uložen, dříve někde v mozku. Dítě přichází do školy a musí opisovat z tabule. V okamžiku, kdy zvedne oči nahoru, mozek vyvolá všechno, co najde v oblasti vzpomínek spojených s „očima nahoru.“ Nyní se opět aktivizuje výše popsaná situace. Strach, bolest nebo strach z bolesti z tehdejší doby dnes překáží soustředění v tomto případě.

(Silva, Ridl, 1999, str. 52)

Čím častější jsou takové intenzivní prožitky, zatímco jsme např. zvedli oči nahoru. Tím silněji nás ovlivňují v pozdějších situacích, v nichž znovu zaujmeme tuto pozici očí. Tento proces si my samy neuvědomujeme, přesto k němu dochází a velmi podstatně ovlivňuje náš energetický systém. Nemusíme se však s touto poruchou smířovat, ale ani chodit ke speciálním poradcům. Stačí, když paní učitelka ve škole si

s dětmi před začátkem vyučovacího procesu zacvičí pár cviků pro uvolnění napětí, spojení mozkových hemisfér.

Nyní se zaměříme na kurz One brain nebo-li jednotný mozek.

5.6.1 Pro nás nejdůležitější metoda - One brain neboli jednotný mozek

Každý člověk má různé problémy. Někdy to jsou chronické nemoci, jindy problémy psychické povahy. Metoda One Brain neléčí, ale pomáhá odstraňovat emocionální bloky, které byly způsobeny nadměrnou zátěží organismu, nenadálým úlekem, nebezpečnou situací, ale i třeba velmi banální drobností, která nám v současnosti může připadat i směšná a reakce na ni nepochopitelná.

Od přírody jsme vybaveni obranným mechanismem, který vyhodnocuje neustále všechny situace, které prožíváme a označí-li některou z nich za nebezpečnou, tak naprosto nezávisle na našem vědomí uloží do paměti stresový blok. Abychom byli schopni přežít, máme v mozku oblast nazývanou společná integrační plocha (SIP), která neustále porovnává nové informace z vnějšího prostředí s informacemi uloženými v paměti. V naší paměti je uložena každá vteřina našeho života od početí do současnosti. Naše tělo neustále všemi smysly zaznamenává a vyhodnocuje pocity, činnost orgánů, napětí svalů i informace v podobě systému přesvědčení a třídí je jako bezpečné nebo nebezpečné.

V dávné minulosti byl tento obranný systém jednou z podmínek přežití, dnes však je velmi často příčinou psychosomatických a jiných problémů. Neboť jakmile SIP vyhodnotí určitý životní okamžik jako nebezpečný, uloží do paměti všechny informace, které jej provázely (např. přesná poloha, pohled očí, související vůně či dotyk) a v tom okamžiku, kdy zaregistruje novou situaci podobnou té nebezpečné, zapne ochrannou

reakci ve formě pokynu "Uteč!" Nebo "Bojuj!" Aby nás tak ochránila před hrozícím nebezpečím.

Tímto způsobem vznikají i dyslexie, dysgrafie a všechny další dys. Neboť mozek ve stresu funguje při psaní, čtení, počítání jen na nepatrný zlomek jeho kapacity, která by jinak fungovala bez stresu. Tak vzniká i strach z mluvení (tréma, zadržávání v řeči), z jízdy autem, neschopnost porozumět různým návodům k obsluze přístrojů, ale i mnohé zdravotní problémy jako je např. svírání a bolest žaludku, špatné dýchání, svalové blokády atd.

Metodou One Brain lze najít příčiny neúspěchů a jemně odstranit blokády, které je v našem těle a mysli zapříčiňují, přerušit neustále se opakující neúspěchy a vše vrátit zpět do původní rovnováhy.

Pomáhá odstraňovat stres způsobený nepříjemnými prožitky v dětství, dospívání i dospělosti, fobie, strach a deprese, vnitřní zábrany k sobě i k jiným lidem (komunikace, odpor, agrese, apod.), lehkých mozkových dysfunkcích, poruchách učení (čtení, psaní, počítání), zklidnění hyperaktivních dětí, členům rodiny ke vzájemnému pochopení a toleranci, poúrazových bolestech, syndromech, psychosomatických poruchách, pomočování atd.

One Brain upravuje: alergické reakce, nadváhu, bulimii, mentální anorexii, závislosti (kouření, workoholismus apod.), přetížení nadledvinek, ekzémy....

Dnes je celý systém rozpracován do jedenácti základních kurzů, a řady mini kurzů zaměřených na konkrétní specifickou problematiku. Systém je nadále neustále rozpracováván a dále vyvíjen. V roce 1991 byl tomuto systému udělen patent Spojených států amerických.

V listopadu 1994 přivezla tuto metodu do České republiky Američanka paní Carol Ann Hontz, začala ji zde vyučovat a pomohla ji zde rozšířit. Název je odvozen od ideálního fungování mozku, kdy pravá a levá hemisféra dokonale spolupracují.

5.6.1.1 Jedenáct základních kurzů metody One brain:

1. Nástroje profese

V rámci prvního kurzu se naučíte jak testovat tři druhy svalů, jak udělat věkovou regresi (při plném vědomí, bez použití hypnózy), jak používat Barometr chování.

2. Zlepšení uvědomění čtení

Tento kurz je zaměřen hlavně na odstranění problémů souvisejících s učením (čtení, psaní, matematika...). Naučíte se techniky identifikace pěti druhů energetických bloků.

3. Kódy těla

V tomto kurzu začínáte pracovat s rysy obličeje a charakteristickými znaky těla. Prostřednictvím těchto znalostí jste schopni lépe chápat své chování, jakož i chování lidí kolem vás.

4. Jednotný mozek

Podrobněji se věnuje emocionálním příčinám dyslexie a zahrnuje další techniky odstranění energetických bloků. Důraz se klade na využívání Barometru chování, který pomůže tomu, aby došlo k uvědomění na všech úrovních - vědomé, podvědomé i tělesné.

5. Hlasitější než slova

Rozšíření pojmu Kódy těla a práce s dalšími 54 strukturami. Jejich využití při práci s klienty, ve vztahových vazbách k přátelům a příbuzným, je obsahem tohoto kurzu.

6. Strukturální neurologie

Spojení a rozšíření předešlých základů. Soustřeďuje se na 15 způsobů chování při bolesti (každý problém má svůj specifický projev chování při bolesti), na odblokování fobie, různých typů závislostí a posedlostí.

7. Vztahy v ohrožení

Na tomto kurzu využijete všechny techniky One brain na identifikaci a odblokování nesprávného emocionálního chápání, které ničí naše vztahy s rodiči, dětmi a přáteli

8. Tělesné obvody, bolest a porozumění

V tomto kurzu se seznámíte s jedinečným pojmáním "energetických obvodů těla" (založeném na více než 50 svalech), se speciální technikou na odblokování stresů spojených s nehodami.

9. Dětství, sexualita a stárnutí

Po dobu kurzu budete systematicky identifikovat a odstraňovat destruktivní modely chování, pocházející z raného dětství, které omezují naše uvědomění a možnosti volby v dospělosti.

10. Vina, chamtivost a Bůh

Kurz je věnován odhalování pocitů viny a jejich odblokování, uvolnění strachu a stresu spojeného s představou trestajícího Boha a odblokování chamtivosti.

11. Školení facilitátorů

Náplní kurzu je příprava facilitátorů na vedení přednášek a kurzů, jakož i na práci s klienty. Odblokovují se problémy spojené s přednášením, s prací se skupinou a jednotlivci.

<http://www.onebrain3in1.euweb.cz/prehled.htm>

5.6.1.2 Jak se s metodou one Brain pracuje

Kineziolog, pracující metodou One Brain, vyhledává pomocí svalového testu emocionální bloky uložené v podvědomí. Na otázky, které se týkají řešeního problému, dostává odpovědi ano - ne. Zpracovával-li mozek pozitivní informace, sval zůstává pevný a naopak negativní emoce sval oslabí. Tak se za plného vědomí klienta odkrývá příčina potíží - dávný stresový zážitek. Velmi důležitá při práci je i věková regrese (věkový odstup), kdy se klient při plném vědomí může vrátit do okamžiku, v němž stres vznikl a podívat se znovu na situaci, odžít si negativní emoci, pochopit příčiny a tím eliminovat důsledky dávného stresu a s tím spojených současných potíží. Korekce, které metoda používá, jsou velmi jednoduché a jemné, pomáhají uvolňovat svaly, obnovit koordinaci mozku a zlepšit průtok energie orgány. Odstraněním bloku je umožněn a nastartován samouzdravující proces našeho těla. Do systému patří i několik kineziologických cviků.

6. VYUŽITÍ KINEZIOLOGIE V ODBOURÁVÁNÍ STRESU

Stres není fyzického původu, ale tkví v psychice. Nejde o to, co děláme, ale jak se při tom cítíme.

6.1. Stres obecně

Každý člověk je od přírody vybaven obranným mechanismem, který vyhodnocuje neustále všechny situace, které prožívá a označí-li některou z nich za nebezpečnou, tak naprosto nezávisle na našem vědomí uloží do paměti stresový blok. Abychom byli schopni přežít, máme v mozku oblast nazývanou společná integrační plocha (SIP), která neustále porovnává nové informace z vnějšího prostředí s informacemi uloženými v paměti. V naší paměti je uložena každá vteřina našeho života od početí do současnosti. Tělo neustále všemi smysly zaznamenává a vyhodnocuje pocity, činnost orgánů, napětí svalů i informace v podobě systému přesvědčení a vyhodnocuje je jako bezpečné nebo nebezpečné.

V dávné minulosti byl tento obranný systém jednou z podmínek přežití, dnes však je velmi často příčinou psychosomatických a jiných problémů. Neboť jakmile SIP vyhodnotí určitý životní okamžik jako nebezpečný, uloží do paměti všechny informace, které jej provázely (např. přesná poloha, pohled očí, související vůně či dotyk) a v tom okamžiku, kdy zaregistruje novou situaci podobnou té nebezpečné, zapne ochrannou reakci ve formě pokynu "Uteč!" Nebo "Bojuj!" Aby nás tak ochránila před hrozícím nebezpečím.

Tak vznikají i dyslexie, dysgrafie a všechny další dys. Neboť mozek ve stresu funguje jen na nepatrný zlomek jeho kapacity. Podobně vzniká i strach z mluvení (tréma, zadrhávání v řeči), z jízdy autem, neschopnost porozumět různým návodům k obsluze přístrojů. Ale i mnohé zdravotní problémy jako jsou např. svírání a bolest žaludku, špatné dýchání, svalové blokády atd. V kineziologii - metodou One Brain lze najít příčiny neúspěchů a jemně odstranit blokády, které je v našem těle a mysli

zapříčiní. Přerušit neustále se opakující neúspěchy a vše vrátit zpět do původní rovnováhy.

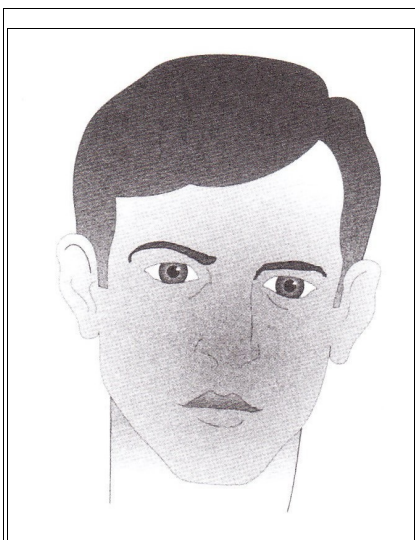
(Stokes, Whiteside, 1, 1996)

6.2. Stupně stresu

Hladina stresu se dá u člověka poznat na první pohled. Oči prozradí „všechno“, nebo alespoň dost, aby ukázaly, jestli je ovládnání fyzické, mentální nebo emocionální úrovně dané osoby nedostatečné. Stres nastává, protože máme pocit, že nedokážeme zvládnout, co se kolem nás (nebo v nás) děje. Většinu nás přepadne nejméně jednou denně. Není před ním úniku. Každý den čelíme nepříjemným, nečekaným či nechtěným zážitkům (situacím). Způsob, jak se mu vyhnout, neexistuje. Ve skutečnosti by vyhýbání se stresu znamenalo vyhýbání se životu. Jestliže ho popíráš, odpíráš si schopnost cokoli podniknout pro jeho uvolnění. Náhlý šok, úraz, neřešené nebo jen částečně vyřešené problémy umožňují vznik stresu. Je to naprosto individuální. Všichni každý den čelíme psychické zátěži. Intenzitu naší reakce na stres určuje systém přesvědčení. Je-li jeho úroveň vysoká, dostáváme se do stavu emocionálního „přetížení.“ V tomto stavu nefungujeme účinně, cítíme, že přestáváme být pány situace, ztrácíme cestu k cíli, nevidíme možnosti řešení a doufáme, že se problém prostě vyřeší sám nebo se jednoduše vytratí.

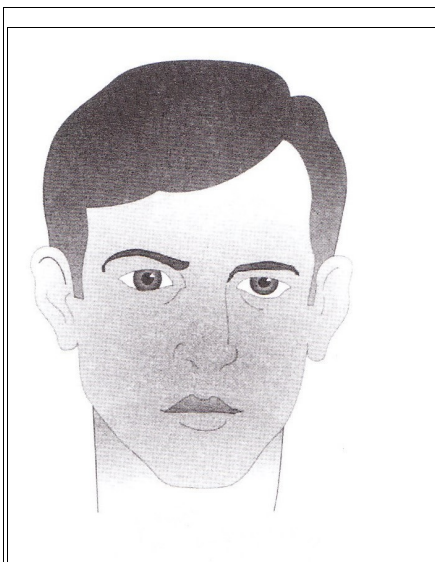
Dle Stokese a Whitsena se stres projeví na těle samotným ve třech snadno rozlišitelných stupních:

1. V okamžiku šoku, tělo/mozek odčerpávají krev z povrchních částí těla. Prioritou se stává „bojů nebo ústí“,“ a krev se nahrne do svalů, které tuto činnost zabezpečují. V podstatě tentýž proces probíhá i v mozku. Krevní oběh se odčerpává z povrchových oblastí do hlouběji umístěných center instinktivního přežití. Uvedený proces zredukuje uvědomělé myšlení na nejmenší možnou míru nevyhnutelnou k přežití. (Proto ve



Ilustrace 10: 1. stupeň stresu

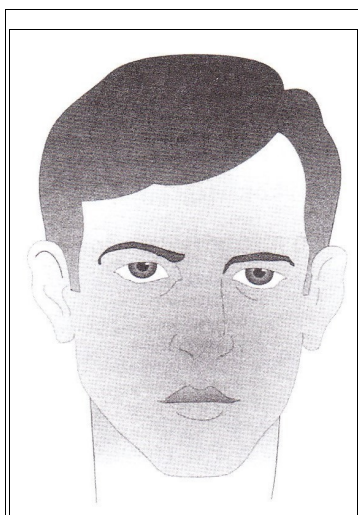
stresových situacích neumíme přemýšlet). Bez normálního krevního oběhu se kožní póry uzavřou a napovrch vyloučí kožní maz. Zavřou se tak i slzo - vody a upřou tak očím vlhkost. Účinek se dostaví okamžitě – suché oči, strnulý pohled, lesklá plet' (obr.10). O něco později se působením vzduchu maz/vlhkost ztratí, lesklý vzhled pokožky zmizí. Víčka poklesnou, aby chránila tupě hledící oči, jelikož jsou oční bulvy na povrchu vysušené. V tomto stavu je naše mysl stejně tupá jako pohled očí a mentální aktivita klesá na nulu. Rozhodně nejsme v rovnováze. Místo toho jsme fyzicky, mentálně i emocionálně strnutí. Jinak řečeno – nesvítí se a nikdo není doma. Člověk v prvním stupni stresu je stěží schopen konat, jak by měl. Ve skutečnosti je nejlepší nepodnikat nic, uvolnit se, napít se vody a dopřát si čas k získání ztracené rovnováhy. Úžasné pomůže si zdřímnout, nebo se v noci dobře vyspat.



Ilustrace 11: 2. stupeň stresu

2. Jsme-li stresu vystaveni celé hodiny, nebo dokonce dny, chemické reakce vyvolané stresem ovlivní vnímání hloubky. Následkem rozdílů v genetických vzorcích matky/otce má jedna strana našeho těla citlivější svalovou strukturu než druhá, což platí především pro jemné oční svaly. Pokud látky vznikají následkem stresu, zůstávají v organizmu, jemné okohybné svaly se smrští a začnou oční bulvu vytáčet směrem nahoru (obr.11). Stejný proces probíhá i ve svalech druhého oka, jestliže stres přetrvá déle a neuvolní se. Měli bychom se soustředit na to, že jedno oko se začne vytáčet jako první. Proč je nutné se

„zaměřit“ právě na tento aspekt? Dokud se totiž druhé oko nedostane na stejnou úroveň, přetrvávají problémy s vnímáním hloubky. Odborný výraz pro toto vytočení bulvy nahoru je „vertikální strabismus“ (šilhání). U lidí se sklonem ke svalové deformaci směrem dovnitř/ven mluvíme o „laterálním strabizmu“ (šilhání do stran). Když pod jednou duhovkou vidíte větší kus bělma, díváte se na člověka, který prožívá druhý stupeň stresu. Prvním nejdůležitějším průkopníkem v oblasti Struktury/Funkcí Robert L. Whiteside popsal lidi ve druhém stupni stresu následovně: „Nehody hledající místo uskutečnění.“ Zdůraznil, abychom takového jedince nabádali k opatrnosti při činnostech vyžadující zvýšenou pozornost, například při řízení automobilu. Pokud vás zrcadlo upozorní, že jste ve druhém stupni stresu, potřebujete dávat pozor na to, co děláte a jak to děláte. Nejdůležitější je postarat se sám o sebe. Nejlepší je pít více vody. Tím chemickým látkám, vytvářejícím se v těle následkem stresu, umožníte, aby se vyplavily z těla. Více odpočívejte a relaxujte. Skutečnou příčinou tohoto stavu však je, aby ve Vás zůstal nějaký nevyřešený problém. Tento druh stresu může nastat jen tehdy, pokud stres v tobě nějaký čas přetrvává. Zde už je zapotřebí lékařského ošetření, hodně teplých tekutin, totální vypnutí a přítmí.



Ilustrace 12: 3. stupeň stresu

3. Jakmile se bělmo objeví pod oběma duhovkami (obr.12), jedná se o osobu s těžkými nevyřešenými fyzickými, mentálními nebo emocionálními problémy. Tyto problémy trvají dlouho, předlouho. Také to znamená dlouho přetrvávající melancholii, žal, jež podbarvují veškeré myšlení a konání této osoby. Pocit, že nejsme v harmonii a jednotě se sebou samým, nás provází na každém kroku. Na to, aby se kdokoli dostal do tohoto stavu, musí nejprve projít předchozími stupni.

Lidé se dopouštějí velké chyby, protože se domnívají, že se vždy vědomě ovládají, neboť jsou při vědomí. Není tomu tak! Účinkem stresu se chováme jako při patelárním

reflexu – opakujeme naučené reakce, založené na negativní emoci. Vlivem stresu velmi narůstají naše omezení.

Stresor nebo-li potlačená emoce. Jestliže popřeme Negativní emocionální náboj související se stresem, umocníme jeho sílu.

6.3. Faktory ovlivňující stres podle Boenische, Haneyové

Situace, které způsobují stres, jsou označovány jako stresory. Ty můžeme rozdělit na škodlivé a prospěšné. Škodlivý stres může vést k pocitům bezmoci, frustrace a zklamání. Může způsobit poškození jak fyziologických funkcí našeho těla, tak i naší psychiky. Prospěšný stres je ten, který nám umožňuje povzbuzující pocit úspěchu, naplnění. Přispívá tak k prodloužení a ke zlepšení lidského života. Zda se jedná o jeden z těchto typů stresu, nerozhoduje ani tak jeho povaha či intenzita jako spíše vaše reakce. Nikdo z nás se nenarodil s vrozenými nežádoucími reakcemi na stresory. Naše reakce jsou výsledkem vlivu, který na nás mají jiní lidé, naši rodiče, učitelé. Kdykoli se setkáme s jakýmkoli stresorem, dochází k fyziologické a k psychické reakci. Počátkem je reakce naší mysli, která je závislá na vnímání sebe sama a života, který žijeme. To ovlivňuje způsob, jakým reaguje naše tělo, a přispívá k celkovému zvládnutí každodenních stresových situací, kterým jsme vystaveni.

Nyní si uvedme pár fyziologických a psychických příznaků škodlivého stresu:

Tabulka č.4

fyziologické příznaky

pocit závratě
pocení
rozšířené zornice
sucho v ústech
ztuhlá šíje a ramena
svíravý pocit v ústech a v hrdle
zrychlený a povrchní dech
zrychlený tep
pocit nevolnosti
studené a vlhké dlaně
pocit slabosti v nohou

psychické příznaky

apatie
vytěšňování
pocit nejistoty
zapomnětlivost
pocity úzkosti
pocit napětí a vzrušení
děsivé sny
vysoký nervózní smích
pocit nespokojenosti
pocit nepříjemných zážitků
podrážděnost
poruchy koncentrace
pocit, že jste nešikovní
nutkání k pláči - touha zmizet
přemrštěné reakce na slabé podněty

(Boenisch, Haneyová, 1998, str. 13)

Uvědomme si, že když se šestileté či sedmileté dítě učí číst nebo psát, může prožívat nejeden z těchto příznaků. Proto je velmi důležité, aby ve třídě panovala klidná atmosféra s kladným klimatem třídy, v níž se děti nebudou stresovat. Ke zmírnění stresu také pomohou kineziologické cviky, které nám propojí obě mozkové hemisféry a děti se tak budou moci lépe soustředit na daná písmenka.

Naše mysl ovlivňuje skrze nervový systém celý imunitní systém těla. Pesimismus, pocit bezmoci a beznaděje, deprese a osamělost jsou stavem mysli, a jako takové mohou ovlivňovat náš imunitní systém. Nejúčinnější zbraní ke zvládnutí stresu je zdravá mysl.

Nemalá pravda je i na tom, že každý z nás potřebuje mírné dávky stresu, které udržují organismus v pohotovosti a zvyšují jeho výkonnost. Strach nás přiměje podniknout něco pro vlastní sebejistotu. Takzvaná negativní emoce je nejsilnější motivací k pozitivní změně. Avšak emoce a zkušenosti jsou negativní jen tehdy, když je jako negativní vnímáme. Pokud je využijeme jako podnět, abychom se vymanili z nechtěného a dosáhli to, co skutečně chceme, dodají nám uvědomění a stanou se pro nás silnou motivací.

6.4. Dítě a stres

O stresu u dětí můžeme hovořit už v období prenatálního vývoje. Plod a budoucí matka jsou složitě propojeni celých devět měsíců. Funkce nadledvinek ovlivňují pozitivní i negativní myšlenkové pochody. Jejich činnost je součástí celého plodového systému. Traumatizující emoce mají dopad na matku i na dítě.

(Malá, 2007)

Plod se vyvíjí v jemném, teplém a útulném prostředí, proto je pro dítě i velmi stresující porod. Kdy ho na světě čeká oslepující světlo, ohlušující zvuky, chlad, hrubé zacházení. Ačkoli novorozeně neumí mluvit, cítí bolest a je mnohem citlivější vůči podnětům než kdykoli později, kdy se naučí před bolestí a obavami chránit se otupělostí. Strach, který se dostaví ze všeho nejdříve, může být strachem z opuštěnosti, z toho, že se dítěti nedostane péče, ostrého světla nebo tmy, z lidí.

I nemluvnata dávají najevo své potřeby. Když jejich dětská přání vyzní naprázdno, jímá je bolest, strach a zlost. Je jim vyhověno, pak se z hloubi duše smějí a spokojeně si broukají. Jak dítě roste, začíná lézt po čtyřech, staví se a zkoumá vše, co je v dohledu, přestává být miláčkem rodičů a jejich nedělitelnou součástí komunikace s dítětem je slovíčko „ne“.

Je dokázáno, že dítě mimořádně vnímá v prvních šesti letech svého života. Dochází k nejpodrobnějšímu naprogramování jeho „počítače.“ Jestliže, se dítě v tomto období bojí mnoha věcí, strach v nich podnítl vznik různých závislostí a obsesí v dospělosti.

V dospělosti přenášíme vlastní strach a přání na své děti, na jejich děti a na děti dětí svých dětí. Mnozí rodiče se považují za „šéfy“ svých dětí. Jejich slovo je zákon. Jejich ratolesti se tedy musí podřít, naučit se rozeznávat dobré od zlého a obvykle jim je možnost volby odebrána. Lidé, kteří o dítě pečují, ho zbavují možnosti volby – vnucují mu vlastní strach a vlastní systémy přesvědčení. Mnohé z těchto systémů přesvědčení jsou záporné a násilné. Při zacházení s dětmi bychom měli být opatrní a o nástrahách bytí hovořit takovým způsobem, abychom v nich nevyvolali nepřetržitý strach o život.

Strach se od útlého dětství může usadit na vědomé i podvědomé úrovni. Stejně tak katastrofy z raného života mohou zůstat uvězněny na úrovni naší buněčné paměti.

Představme si malé dítě, které jde poprvé do školy. Ještě předtím než vstoupí do dveří, je už stresováno tím, že je pryč z domova a od rodičů. Potkává vrstevníky a dospělé, kteří mají tu moc, že je několikrát denně nutí dodržovat despotická pravidla. Jejich malé mozky se na základě těchto stresových situací, které prožívají, vypnou. Jejich oči se zakalí tím, co nechtějí vidět. Uši se jim „zablokují“ tím, co nechtějí slyšet. A začnou si vymýšlet fyzické potíže, které využijí jako výmluvy, aby se vyhnuly trestům. Dalším stresorem se může stát jejich vrstevník, kterého nemají rádi. Ve škole se také dítě učí ze strachu. Ze strachu, že napíše test na známku, se kterou rodiče nebudou spokojeni....

(Hontz, 1998)

Dlouhodobý stres u dětí a adolescentů vyvolává ztrátu identity, poruchu sebehodnocení, ztrátu časové kontinuity, disociativní fenomény a takzvané flashbacky

(krátkodobé vynoření se určitého úseku traumatické události se zraňujícím znovuprožitím).

(Malá, 2007, str. 107)

6.5. Stres a mozek

Jakmile se objeví strach, z celého mozku funguje jen jeho zadní část s mechanismem přežití umožňující pouze reagovat. Veškerá energie z předního mozku, ve kterém máme volbu, možnost rozhodnout se, kde vidíme nové možnosti a řešení situace, na místo činu se dostaví reakce.

6.6. Stres a dominantní mozková dyslexie

Alternativní mozková hemisféra se stará o automatické odezvy v těle. Vykonává úkoly týkající se oblasti rytmu. Dominantní mozková hemisféra verbalizuje. V tichu či do hudby, alternativní mozek vykonává všechny možné druhy komplikovaných aktivit. Ale ve vteřině, kdy otevřeme ústa, abychom promluvili, jsme omezeni SIP dominantního mozku a všem emocím svázaným s verbálním konfliktem. SIP, umístěná na zadní ploše levého spánkového laloku, integruje všechny okamžité smyslové vjemy s emoční vírou a zkušeností z minulosti, jak vědomou, tak podvědomou. Abychom mohli důsledně jednat podle toho, čemu věříme, že bude to správné, co nám zabezpečí přežití. Tato SIP je centrem našeho současného obrazu sebe sama a naší sebeúcty. Představuje náš vysoce upravený „obraz reality“, který ospravedlňuje, co děláme a i to, co neděláme. Svoji funkcí SIP poskytne ospravedlnění toho, proč dobře nečteme, nepíšeme či neháskujeme. Dokud nám nehrozí bolest nebo strach – v jakékoli formě, ve které se prezentují, alternativní mozek jen spokojeně mručí a udržuje tělo v souladu s jakýmkoli specifiky, která SIP na tento den naplánovala. Ale v té vteřině, ve které se objeví bolest, strach nebo strach z bolesti, SIP jde do modu zavření (přežití) boj nebo útěk a vypíná podpůrné alternativní spojení aktivit těla a mysli. Jestliže se jedna strana

mozkové hemisféry dostane do stresu, svaly na opačné straně těla dají slabou odpověď způsobenou nespojením signálů. Všechny poruchy učení se nějak vztahují k řeči – ve verbální, psané nebo slyšené formě – a všechny poruchy v procesu učení byly způsobeny emočním stresem ve formě strachu, bolesti nebo strachu z bolesti v době učení.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

6.7. Jak spolu souvisí stres, kineziologie a škola

Když už průběh pohybů v našem těle není koordinovaný, pak vzniká stres. V kineziologii neexistuje „pozitivní“ a „negativní“ stres, ale jen rovnováha, nebo nerovnováha. Každá forma nerovnováhy představuje pro naše tělo stres, který ho něco stojí. Na negativní stres jsme v podstatě lépe připraveni a tím i vyrovnáni. To, co je hodnocené pozitivně vpouští do těla „nepřefiltrované“ poznatky. Jako příklad si uveďme tváře jásajících fotbalových fanoušků. Jejich mužstvo střelilo branku. Skutečná radost na nich není však vidět, spíše obraz bolestné grimasy. Stres v těle se projevuje i napjatými svaly. Chůzi, psaní někdy doprovází křečovitě stažení svalů. Tím se blokuje energie. Cviky se tok energie ve svalech dává do pohybu.

(Sylva, Rydl, 1991)

Škola by nás měla připravit na to, že se v životě stále učíme. Měla by propojovat učení s pohybem. Ze školního stresu vzniká stres z učení. Nejsme-li však ochotni se učit je pro nás život velmi stresující, protože náš učení proces končí, když je u konce náš život – tedy až smrtí. Když se dostaneme do školy, naučíme se, co je to strach dělat chyby a strach z neúspěchu. Namísto toho, abychom přijali chybu a tak jako předtím si pomysleli: „Aha, takto to nejde,“ začneme se bát, že uděláme chybu. A to, čeho se bojíme, zákonitě přitahujeme.

Stres z učení v životě znamená, že neumíme přijmout nic nového a jít nezvyklými cestami. Držíme se toho, co známe a na co jsme zvyklí. Když pravidelně provádíme kineziologická cvičení, zvyšujeme tím naši schopnost učit se.

V mnoha rodinách nastává stres hned při vstávání. Matka musí dbát na to, aby dítě přišlo včas do školy. To sebou nese často každodenní boj se vstáváním a vypravováním. Dítě se loudá, hraje si u snídaně a možná si i zapomene nachystat do školy správné knihy. Matka je tedy už od probuzení až do opuštění bytu vystavena velké zátěži. Pro dítě to ve škole pokračuje. Vyučovací předměty se každou hodinu mění. Mezi tím jsou sice krátké přestávky, ale jak je žák tráví? Většinou ne tak, aby dítě plné energie i v další hodině soustředěně spolupracovalo. Je všeobecně známo, že s pokročilou vyučovací hodinou ochabuje koncentrace. Z hlediska energie se jedná o následující obraz klesajícího soustředění:

1. „Vypnutá“ energie očí: Dítě už při čtení v knize nebo při opisování z tabule nemůže skutečně přijímat informace. Dělá chyby při opisování, ačkoli se velmi snaží.

2. „Vypnutá“ energie uší: Žák už pouze slyší, ale neposlouchá. To znamená, že informace mozek nezpracovává.

3. „Vypnuté“ hemisféry poukazují na oblíbenost či neoblíbenost vyučovacího předmětu. Objasňují, proč je dítě dobré např. V tělesné, hudební i výtvarné výchově, ale s matematikou, jazyky má potíže. V tomto případě dítě pracuje hlavně s intuitivní stránkou mozku. Chybí analýza, a tím logické myšlení. Když je třeba použít funkce analytické stránky, ukáže se tato nerovnováha. Dostaví se tedy problémy se soustředěním, nechut', únava, slzy, nervozita atd.

(Silva, Rydl, 1999, str. 125)

V důsledku špatných výkonů ve škole dochází k napětí i doma. Nekonečně dlouhé psaní domácích úkolů unavuje i rodiče. To, co se dítě s námahou naučilo, druhý den při

zkoušení zapomene. Špatné známky jsou ustavičnou frustrací, dítě je vystaveno vzrůstající zátěži. Abychom se skutečně mohli plně soustředit na své činnosti, musíme „zapnout“ obě mozkové hemisféry i oči a uši. Cviky podpoříme naší energií.

(Silva, Rydl, 1999)

Už na začátku školního vyučování, by paní učitelka měla u dětí zajistit rovnováhu očí, uší a mozkových hemisfér. V této rovnováze jde učení mnohem snadněji. Neměla by ani zapomenout na cviky aktivizující mozkomíšní tekutiny. V důsledku dlouhého sezení energie z hlavy přechází do sedacích svalů. Zde by se měly spíše zvolit cviky shodné s Edu-kinestetikou.

7. SOUVISÍ KLIMA TŘÍDY S KINEZIOLOGIÍ?

Zprvu jsem se domnívala, že kineziologie souvisí s klimatem třídy, proto jsem ji také zahrnula do svých cílů v DP – Zjistit, zda pomáhá kineziologie klimatu třídy. Po hlubším pátrání a zkoumání daného problému a přiblížení se více kineziologie jsem zjistila, že témata spolu moc nesouvisí. Přesto se pojd'me blíže podívat na daný problém.

Někteří odborníci uvádějí jako hlavní zdroj klimatu třídy žáky. Jiní soudí, že ho nejpodstatnějším způsobem ovlivňují učitelé.

Kineziologie říká, že u skupinového výkonu má tým fungovat jako jedno tělo. Pro nácvik takového soustředění existuje takzvaná skupinová rovnováha. Zlepšuje se tím vzájemná komunikace. Jednotlivé výkony ve skupině se harmonizují. Každý zná své místo, které má v této skupině zaujímat.

Domnívám se, že aby fungovalo kladné klima třídy, měli by žáci fungovat jako skupina a proto kineziologie úzce souvisí právě i s klimatem.

8. PORUCHY UČENÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ KINEZIOLOGIÍ

Na začátku této kapitoly bych ráda uvedla, co rozumíme pod pojmem dyslexie, shrnula veškeré specifické poruchy učení, které se v dnešní době nejčastěji vyskytují. Dále se pak blíže seznámíme se specifickou poruchou dyslexie a dysgrafie.

8.1. Dyslexie, které vytvářejí učební dysfunkce

V polovině šedesátých let lékařská společnost považovala nově diagnostikované stavy zvané „dyslexie“ a „neschopnost učit se“ za důsledek lézií (oddělení nebo vředovitost tkáně) v mozku. Děti, které nedokázaly přiměřeně číst nebo psát, zaměňovaly slova, znaky nebo symboly, byly odepsané jako děti s mozkovým poškozením. Jediná poskytovaná léčba se skládala z léků pro ty případy, které měly i hyperaktivní chování.

V sedmdesátých letech lidé s dyslexií získali naději v podobě nového výzkumu mozku, který odmítal teorii lézií a upřednostnil „neúspěch naučit se koordinaci v nejranějším dětství.“

Začátkem osmdesátých let výzkumníci došli k úplně nové teorii vysvětlení učební dysfunkce. Zjistili, že tento problém je výsledkem „neschopnosti integrace pravé a levé mozkové hemisféry.“ Levá hemisféra, byla zodpovědná za usilovné blokování tvořivosti, „holistického“ vnímání pravé hemisféry. Proto se veškerá vědomá činnost

soustředovala na procvičení pravé mozkové hemisféry. A to koordinací cvičení křížového programování (s kterým se později seznámíme blíže) a pozitivní povzbuzující prostředí pro učení s cílem integrace a vyvážení obou mozkových hemisfér.

Dnes přichází úplně odlišný přístup. Jednotný mozek má nové zdůvodnění pro to, čím dyslexie je, jak vnímá a jakým způsobem lze zkorigovat její původní příčinu.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

8.2. Co je dyslexie

Dyslexie neboli učební dysfunkce, téměř vždy vzniká v důsledku emocionálního stresu vzniklého po dobu učení. Stresu tak intenzivního, že si jedinec naprogramuje slepou skvrnu na danou učební schopnost z důvodu strachu, strachu z bolesti nebo bolesti samotné.

Důsledkem dyslexie je popírání, že učení je možné ve specifické oblasti životní zkušenosti. Toto popírání pochází z vědomé volby, uskutečněné v momentě intenzivního emocionálního stresu.

Tato učební dysfunkce neznamena životní omezení. Když má dyslexie klinickou příčinu (fyzické trauma), lidská mysl si dokáže najít cestu, aby obešla tyto slepé skvrny ve vnímání.

Většina dyslektiků se stává velice kreativními. Svou tvořivost soustřeďují na takové oblasti vyjádření, které nejsou ovlivněny slepou skvrnou. Avšak většina z nich se uspokojí s vědomím: Já nečtu dobře, nemám čitelný rukopis, tak nepíši apod.

8.3. Mozek a dyslexie – centrum řeči/jazyka

„Řeč a porozumění jsou soustředěné ve Wernickeově ploše na spánkovém laloku hned vedle SIP. Díky tomu chápeme podle toho, jak se cítíme v souvislosti s tím, co slyšíme. Tvoří se v Brocově oblasti předního laloku pod Vědomou asociační oblastí myšlení – díky tomu můžeme hovořit bez emocionálního programování SIP, alespoň do určité míry, když nejsme ve stresu. Brocovo centrum řeči se nachází na předním laloku Dominantní mozkové hemisféry blízko Vědomé asociační oblasti myšlení a řídí tvorbu řeči pomocí svalů. Pokud tuto oblast postihne patologické poškození, řeč osoby se stává namáhavou a pomalou s narušenou artikulací. Odpověď na otázky často dává smysl, ale odpovědi nejsou vyjádřené v úplných nebo gramaticky správných větách.“

(Stokes, Whiteside 2, 1996, str. 145)

„Wernickeova oblast se také nachází na spánkovém laloku s přímým vztahem k SIP. Ovládá chápání řeči. Pokud dojde k poškození této oblasti, řeč osoby je foneticky a dokonce i gramaticky normální, ale slova jsou k sobě řazená náhodným způsobem. Tato oblast má neméně důležitou úlohu v psaném projevu a při „slyšených“ slovech. Z neurologického hlediska, když slyšíme slovo, zvukový signál jde nejprve do primární sluchové kůry, ale musí nejprve projít Wernickeovou oblastí, aby byl pochopený jako verbální zpráva. Při čtení slova, jeho vizuální model je nejprve vnímaný primární vizuální kůrou, po té je přenesený do SIP, která ho hned spojuje s jeho sluchovou formou ve Wernickeově ploše.“

(Stokes, Whiteside 2, 1996, str. 146)

Mezi nejobtížnější zapojení všech svalových činností patří písemný projev. Nejenže představa slova, tak jak chceme, aby se objevila, má svoje zvláštní vnímání, ale i slovo tak jak ho vidíme a píšeme. Potom je zde zpracování všech zapojených svalových činností, aby byli uvedené do vzájemného vztahu s mentálním zněním slova, viděním slova, cítěním slova, pocity těla, spojenými s tím, co toto slovo znamená

ve Vašem Systému přesvědčení, se vzpomínkami na to, jak jste se cítili, když jsme se učili psát písmena, která tvoří slovo.

Dominantní hemisféru si vytváříme, až dokud se nenaučíme mluvit. Do té doby obě hemisféry fungují jako rovnocenné, každá z nich si dělá svou práci, podporuje druhou hemisféru podle potřeb v daném momentě. Se získáním jazyka přichází uvědomování si porovnávání dobrého od zlého, co by bylo třeba a co se nemá. Jazyk přináší definici. Definice přináší omezení. Jazyk klade důraz na smyslovou zkušenost a ze své vlastní povahy popírá vícerozměrné vnímání.

8.4. Dyslexie a dominantní hemisféra

Emocionálně nabitě popírání SIP se stalo slepými skvrnami, zvanými dyslexie. Když je Vědomé asociační myšlení Dominantní hemisféry centrem mozkové činnosti, SIP přestane spouštět omílání strachem vyvolaných vzpomínek a začíná vysávat všechno pozitivní z minulých zážitků. V Dominantním předním mozku, fungujeme bez strachem vyvolaných omezení minulých pocitů/zážitků a „dostaneme to dobré“ z pozitivní, úspěšné, produktivní zkušenosti uložené v paměťových bankách obou mozkových hemisfér. Vynikání Předního mozku umožňuje rovnost Alternativní mozkové hemisféry.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

8.5. Neurologický způsob fungování dyslexie

Dyslexie může být způsobena poškozením mozkového tkaniva, poruchou vnitřního ucha nebo nesprávnou komunikací mezi mozkovými hemisférami – přední a zadní části mozku. Reagující na negativní emocionální náboj, dominantní mozková

hemisféra vypne svou úplnou, vyváženou funkci ve prospěch fyzického/emocionálního přežití a důsledkem toho je minimální mozková funkce.

Způsob fungování dyslexie se nachází ve Společné integrační ploše dominantní hemisféry. Ta má moc popírat i funkce svého předního mozku i alternativní hemisféry. Pokud se tento proces vypnutí může uskutečnit jen v Dominantní mozkové hemisféře, logickým závěrem je, že dyslektické slepé skvrny jsou vytvářeny a uschovávány v této hemisféře.

(Stokes, Whiteside, 2, 1996)

8.6. Druhy specifických poruch učení

Rozlišujeme sedm specifických poruch učení a to:

- dyskalkulie – kde se jedná o poruchu související s počítáním a matematickým úsudkem
- dysmuzie – zde mají děti problém s hudebními schopnostmi
- dyspinxie – je charakterizována jako specifická porucha kreslení
- dyspraxie – souvisí s vývojovou poruchou motorické koordinace
- dyslexie – projevuje se jako neschopnost naučit se číst běžně používanými výukovými metodami
- dysgrafie – jedná se o specifickou poruchu psaní, kdy jedinec je v písemném projevu celkově, nápadně neobratný

- dysortografie – specifická porucha pravopisu projevující se nápadnými nebo i nesmyslnými pravopisnými chybami plynoucími z neschopnosti aplikovat třeba i dobře osvojená pravopisná pravidla

Právě na dyslexii s dysgrafií se zaměříme drobek blíže, protože se jedná o specifické poruchy, které bychom chtěli kineziologickými cviky napravit. Z části s tím souvisí i dysortografie.

8.6.1 Specifická porucha učení - dyslexie

Jak jsme si již řekli, porucha postihuje základní znaky čtenářského výkonu. Typické jsou obtíže v rychlosti, správnosti, porozumění čteného textu, technice čtení. Dítě má sníženou schopnost spojovat psanou a zvukovou podobu hlásek. Není schopno diferencovat optické obrazy, rozumíme tím, že má obtíže při rozeznávání tvarů, zaměňuje podobná písmena, jako jsou t x f, nebo zrcadlově podobná písmena p x b x d, zvukově podobná písmena t – d. Nedostatečná schopnost pravolevé orientace. To znamená, že místo slovíčka sen, přečte, nes. Vynechává písmena, slabiky, nebo dokonce slova, interpunkce. Místo toho si slova domýšlí – orientuje se tedy dle klíčových slov. Dítě má tedy problém s očními pohyby při čtení a s odchylky ve sluchovém vnímání. Proto jsou pro něj vhodné kineziologické cviky, kterými si propojí obě mozkové hemisféry a zkoncentruje středový přechod mezi levou a pravou stranou učebnice.

Při výuce metodou analyticky – syntetickou je prohrěškem proti správné technice čtení tzv. dvojí čtení. Dítě si čte slovo potichu po hláskách, poté je vysloví nahlas. Učí-li se dítě čist metodou genetickou, jde o zcela běžný postup. Problém spočívá v tom, že v některých případech nedojde ke spojování písmen do slov a dítě není schopno provést hláskovou syntézu.

(Zelinková, 2009, str. 42)

8.6.2 Dysgrafie

Znamená specifickou poruchu grafické stránky projevu. Dítě není schopno napodobit a zapamatovat si tvar písmene. Píše nečitelně, nestejnoměrně, neúhledně. Psaní jedince vyčerpává. Jeho psací tempo je pomalé, neodpovídající jeho fyzickému věku. Písmena, která napíše, jsou nestejné velikosti, nestejnoměrného sklonu, kostrbaté. Často píše nad, pod linku. Má-li okraje v sešitě, nedodrží je. Preferuje spíše velké tiskací písmo namísto psacího. Přepisuje a škrta. Nezvládá obtížné spojování tvarů písmen.

(Michalová, 2008)

Zapojíme-li se do začátku hodiny psaní kineziologické cviky, písmo selepší. Žáček nabere opět důvěru v sebe samo a nebude se bát napsat například dopis mamince z tábora.

9. Kineziologické cviky v teorii

Toto cvičení je velmi jednoduché a lze jej provádět bez jakýchkoli pomůcek. Pro malé děti je však dobré mít přichystané alespoň nějaké obrázky, kterými jim lépe umožníme představu např. ležaté osmičky. Zkušenosti s kineziologickými cviky vznikly dlouholetým prováděním. Podporují nejen čtení a psaní, na které jsem se zaměřila, ale i veškeré aktivity, které s sebou nese život v průběhu dvaceti čtyř hodin denně, jako např. dokázat ráno lépe vstávat, jasněji myslet, učit se a pracovat bez stresu, žít s druhými v harmonii, mít více pochopení pro sebe sama, stabilita ve zdraví, tvořivě formovat svůj život

(Silva, Rydl, 1991, str. 5)

Jako při všem, tak i zde je důležité cvičit pravidelně, aby se dosáhlo výsledku. Cviky nejsou však lék na všechno. Slouží jako základ pro harmonický rytmus dne, a jsou cennou pomocí, která nám přináší podporu v obtížných situacích.

Sama některá cvičení provádím například ve zkouškovém období a musím říci, že autor má pravdu. Na začátku si však na ně musíme zvyknout - zvláště děti ve škole. Za krátký čas se stanou součástí začátku každé vyučovací hodiny např. čtení. V některých případech se i stává, že děti cviky samy vyhledávají, nebo si je připomenou, když paní učitelka zapomene.

Jak už jsme se zmínili na začátku samotné diplomové práce, kineziologie je nauka o pohybu. Zlepšuje naši komunikaci se sebou, protože pohybem neustále aktivujeme všechny fyzické funkce. Držíme-li tělo v pohybu, zůstáváme aktivní i duševně.

Jako součást kineziologie považujeme Edu – kinestetiku. Celým názvem Educational Kinesiology neboli výchovný pohyb či pohybová výchova. Jelikož jsou nějaké cviky velmi podobné cvikům z kineziologie – One brain, ráda bych věnovala kapitolu i jí.

9.1. Edu - kinestetika

Historie spadá až na konec šedesátých let v Americe. Kde je označují jako Homeplay. V překladu „domácí hra.“ Dva školní psychologové Doman a Delaco, zjistila, že se při pohybu končetin do kříže centrují obě poloviny mozku. Zakladatel Dr. Paul Denninson říká, Edu – kinestetika vychází z poznatku, že levá mozková část aktivizuje svaly pravé půlky mozku a pravá levé. Stres, strach z neúspěchu vede k tomu, že mozková půlka vypíná. Tak dochází k poloviční „práci mozku“ a u dětí dochází k učebním problémům. Cviky se dostaví klid, pohoda, koncentrace.

(Sylva, Rydl, 1991)

Edu – kinestetické ani kineziologické cviky nejsou gymnastika či jóga. Jsou to cviky, které udržují v rovnováze naše vnitřní a vnější pohyby. Podporují autonomní pohybový smysl, který můžeme znát také pod pojmem sebe léčebný reflex. Když cvičíme, vytváříme v těle energii, která může působit jako lék. Vedlejší účinky zde nemohou vznikat, protože se v nás aktivuje vlastní energie. Dostaví-li se únava, znamená to, že jsme našli správný cvik. Stimuluje určitou energii v těle, která má už dlouho sníženou funkčnost. Celková energie těla se při stimulaci cvičením stáhne do tohoto systému. Z toho důvodu může přijít únava z minuty na minutu. Je však velmi důležité, abychom s cvikem nepřestávali, ale prováděli jej důsledně dál. Prázdný systém se tím může naplnit a za několik dnů tato krátkodobě přetrvávající únava zmizí. Pociťujeme-li odpor nebo agresi vůči jednomu či druhému cviku, pak je to známka toho, že jsme se energeticky vzdálili „od středu“. Symptom odporu by měl být spíše podnětem pokračovat ve cviku. Je důležité, abychom k tomu přistupovali hravě a s láskou, tak budou pokroky viditelnější a snazší. Ve škole stačí i krátké pěti minutové Edu – kinestetické cvičení. Do kterého bychom zařadili dýchání a křížový tanec, který si popíše v některé z následujících kapitol.

9.2. Kde můžeme používat kineziologické cviky

Je zjevné, že cviky nemusíme uplatňovat jen s dětmi ve škole nebo při učení, ale například i v zaměstnání, při sportu, ve volném čase dokonce i ve stáří, protože provádění cviků není vázáno na žádný věk ba ani na žádný speciální oděv či obuv, tělocvičnu ani hřiště, partnera ani trenéra. Přináší nám pozitivní účinek, když lidé hýbou svým tělem i v pozdním věku. Stanou se tak pohyblivějšími hlavně ve svém duchu. Sportovci mohou cviky využívat například proti trémě při závodech. Ani nejlepší trénink nepomůže, když svůj potenciál energie blokujeme rozrušením. Každodenní průběh práce v zaměstnání s sebou nese neustále situace, které jsou více či méně

spojeny se stresem. Jako příklad si uveďme styk s kolegy, samotný pracovní proces, rozhovory s nadřízenými, nové práce, nutnost rychle se přizpůsobit situaci.

9.3. Vysvětlení nejčastěji používaných kineziologických pojmů podle Silvy a Ridla

9.3.1 Akademické schopnosti

Mezi tyto schopnosti patří čtení, psaní, počítání a hlasité předčítání. Ze všeho nejvíce tyto dovednosti vnímá levá mozková hemisféra. Přesto však musí pracovat i pravá hemisféra, aby jednotlivé části dávaly větší obraz. Při hlasitém předčítání se často vyskytuje problém, že lidé, kteří četli, výrazně neví, co četli, nebo nemohli pochopit smysl.

9.3.2 Dechový reflex

Dýchání je naší nejdůležitější formou výživy. Tělo dýchá autonomně, tedy i v noci, když nad ním nemáme vědomou kontrolu. Na dechových pohybech se podílí různé svalové orgány. Správné dýchání musí být synchronizované. To znamená, že musí být v pořádku nejen funkce každé jednotlivé oblasti, ale i jejich souhra. Pokud tomu tak není, nádech i výdech oslabuje tělo. Kyslík se v těle nemůže správně „zžitkovat.“ Není-li dechový reflex v rovnováze, brzy nám dech dojde. Lidé se zablokováním dechovým reflexem zadržují při každé námaze vzduch. Když se cvičením vyváží dechový reflex, bude nás nadechování i vydechování posilovat. Všechno, co prožíváme, ovlivňuje naše dýchání. I pocity, strach nebo bolesti působí na náš dech.

9.3.3 Energie očí

Slabá energie očí se nejčastěji projevuje při čtení mlžícím písmem před očima, oči nás pálí nebo jsme unavení. Dlouho předtím, než se projeví oční vada, už není energie očí v rovnováze. Cviky nám pomohou aktivovat energetické dráhy, a tím podpořit funkci očí.

9.3.4 Reflex pánev – týl

Tok míšní tekutiny se stimuluje systémy pump, které se nacházejí v oblasti pánve a týlu. Výpadkem tohoto systému se zpomaluje tok míšní tekutiny. Následkem je oslabení koncentrace a schopnosti učit se. Z toho vyplývají problémy s pamětí.

9.3.5 Integrace mozku

Jak jsme si již řekli, při pohybu do kříže se udržují v rovnováze obě poloviny mozku. Integrace obou mozkových hemisfér je jednak důležitá pro učení, ale hlavně ji potřebujeme ke stabilizaci našeho zdraví. Každá nemoc má některou cerebrální dominantnost. To znamená, že nemoc je uložena v pravé nebo levé polovině mozku. Ale nikdy ne v obou současně. Avšak když tělo prožívá zdraví, podílejí se na tom obě mozkové hemisféry. Dezintegrace hemisfér přináší vždy energetickou nerovnováhu. Průběh pohybů v našem těle už není synchronizovaný. Tím je položen základ pro pozdější nemoce.

9.3.6 Koordinace ruky a očí

Důležitým příkladem pro koordinaci ruky a očí je funkce jemné motoriky při psaní. U žáků můžeme někdy pozorovat, že očima přesně sledují pohyb své ruky při psaní. To vyžaduje takové soustředění, při kterém je tělesné napětí dočista vidět v obličeji. Jazyk si pohrává na rtech, čelist je posunutá, nebo se tvoří grimasy. Když je „zapnuta“ koordinace ruky a očí, můžeme opisovat rychle a plynule. Ruka funguje autonomně a není závislá na vedení očima.

9.3.7 Energie uší

Málokdo ví, že uši mají vedle funkce slyšení také jemně energetickou funkci. Ušima nejen slyšíme, ale i cítíme (vnímáme). Při spolupráci s očima je naše vizuální pole téměř sto osmdesáti stupňové také dozadu. Tak jsme schopni vnímat všechny informace kolem sebe. Když zapojíme uši, cítíme se jistější. Jejich energie nám pomáhá ve zřetelném projevu při mluvení i psaní. Chybí-li, může se to projevit dvěma způsoby. Jednak jsou tito lidé úzkostní. A jednak nedostatek vůbec nevnímají. Chovají se „senilně.“ Utíkají, nevnímají, mluví hlasitě, musíme je často oslovovat, aby si uvědomili, že s nimi mluvíme. Cviky podporují schopnost jemně energetického vnímání.

9.3.8 Lebeční vnímání

Lebeční kosti spolu nejsou pevně a nehybně spojeny. Naopak – podléhají mikro pohybu. Tento velmi jemný pohyb je řízen dýcháním. Jím se lebeční kosti pohybují v určitém sledu k sobě. Tím se míšňí tekutina pumpuje až k tvrdé mozkové pleně (Duramater) a podporuje tak schopnost soustředění, myšlení a zapamatování. Kromě toho se také pozitivně ovlivňuje imunitní systém. V kineziologii se klade velký důraz na rovnováhu lebečního dýchání.

9.3.9 Šlachy

Tělo funguje jako celkový energetický systém. Proto nesmíme zapomenout ani na šlachy, šlachové reflexy a svaly. Nerovnováha šlachy v noze má vliv na psaní. Obecně je písmo celkovým projevem osobnosti a energetického stavu. Nejsou-li průběhy pohybů v našem těle koordinovány, máme problémy s učením, se soustředěním a s jemným motorickým projevem.

9.3.10 Meridiány

Průběh energetických drah v lidském těle popsala před mnoha staletími čínská medicína a platí i dodnes. V našem těle se nachází dvanáct hlavních energetických proudů a dva řídící meridiány. Meridiány si můžeme představit jako energetické dráhy, které probíhají celým tělem. Nachází se pod kůží a vystupují na povrch v tak zvaných akupunkturních bodech. Skrze tyto body můžeme stimulovat vnější průběh meridiánů. Meridiány představují uzavřený energetický systém. Jejich vnější průběh zásobuje šlachy, svaly a kosti energií. Vnitřní průběh poskytuje energetické zásobování orgánům. Je-li tok energie v meridiánech v nějakém místě přerušen, není odpovídající svalová skupina dostatečně zásobena energií. Ani orgán, který k těmto bodům patří, už nemůže dostatečně plnit svou funkci a jednou na sebe upozorní bolestmi. Kineziologie umožňuje rychle zjistit a vyrovnat tyto energetické blokády. Dosažená rovnováha se stabilizuje cvičením.

9.3.11 Co je to energie

Energie řídí fyziologické pochody v našem těle, podporuje orgány a vrozený, autonomní smysl pro pohyb, koordinuje sebe léčebný reflex. V našem těle máme síť energetických drah, kterou také označujeme jako akupunkturní meridiány. Je-li každý jednotlivý meridián vyrovnaný, cítíme se i my v rovnováze. To znamená, že máme

svou energii v rovnováze. K energetické nerovnováze dochází například nesprávnou výživou, nadměrným stresem. Chybějící energii musíme nahrazovat silou. Každý člověk má energetický potenciál 100%. Zátěží, stresem, nesprávnou výživou negativními emocemi v životě oslabujeme energetické dráhy našeho těla. Často však trvá léta, než oslabení pocítíme. Pro svou energii toho můžeme mnoho udělat. Stačí však, když nebudeme řešit zbytečné problémy, které v závěru nebyly zas až tak hrozné.

10. Kdy začít či skončit s cviky

Pomocí pohybové energie bychom se měli aktivizovat už ráno při vstávání. Ranní cvičení je velmi důležité, neboť nám přináší utřídění pro celý den.

Stokes s Whitesidem říkají: „Než vaše děti odejdou do školy, nechte je, aby si položily ruce na čelo a na zadní část hlavy a představovaly si, co se ten den ve škole bude dít a co by mohlo být stresující. Při hlubokém dýchání je nechte několikrát projít stresující situací. Může to být např. zkoušení z češtiny, plánovaná písemka, gymnastika v tělesné výchově apod. pak je nechte změnit obraz tak, aby viděly situaci a její výsledek v příznivém světle. Tedy např. jak odpovídají na položenou otázku při zkoušení. Požadovaná informace vstupuje do mysli už ve chvíli, kdy je otázka čtena. Zopakujte tento pozitivní obraz několikrát, a to za hlubokého dýchání.“

Je důležité se cítit dobře nejen při myšlence na nějakou činnost, ale naše tělo musí mít energii, která je nezbytná k provádění té činnosti. Když už při pouhé myšlence na to tělo „vypne,“ znamená to, že nepostačuje ani energie na provedení té činnosti. Cvičení, která uvádíme, nám pomohou soustředit se, centrovat se pro určité životní situace.

Pokud během dne nasbíráme stres, je důležité ho uvolnit. Má-li dítě po návratu ze školy negativní vzpomínku či zážitek, provede následující cvičení: Jednou rukou si

chytne čelo, druhou ruku položí na týl hlavy (tomuto chvatu říkáme F/O držení), požádáme dítě, aby si vizualizovalo nepříjemnou situaci, která nastala a aby se na ni dívalo objektivně. Jakoby ji vidělo v zrcadle. Po té se ho zeptáme, jestli může zrcadlo zarámovat, a necháme dítě, aby popsalo rám – zda je kovový, dřevěný, zdobený, modrý, zelený, atd. Jakmile rám popíše, položíme mu otázku, zda může změnit rám na něco, co se mu líbí víc. Vyslechneme si popis rámu a opět se zeptáme: „Líbí se ti rám, který jsi vytvořil/a?“ Pokud ano, řekneme dítěti, aby se zhluboka nadechlo a sundalo si ruce z hlavy.

Změna zarámování mění stresující situaci a odstraňuje z ní negativní emocionální náboj.

(Stokes, Whiteside, 1996, str. 90)

Obě poloviny našeho mozku mají různé kvality. Levá hemisféra – analytická si umí dobře pamatovat detaily. Pravá hemisféra – intuitivní, si pamatuje věci v celku. Když se učíme, přijímáme informace levou polovinou mozku a zpracováváme je pravou. Z toho vyplývá, že umíme skládat detaily a reprodukovat je jako celek.

Nyní si uvedme co nastane, když se neučíme integrovaně (se zapojením obou mozkových hemisfér). Při čtení vnímá oko písmena, která se v mozku skládají ve slova. Slova dávají věty a věty děj - smysl. Když se neučíme integrovaně, ale např. jen analytickou polovinou mozku, známe mnoho detailů. Nejsme však schopni vytvořit z nich celek. Věci dávají nějaký obraz často až tehdy, když složíme detaily – podobně jako u puzzle. Učíme-li se jen intuitivní polovinou mozku, umíme sice věci chápat jako celek, chybí nám ale smysl pro detail. Z toho vyplývají i problémy s pravopisem i v matematice. Když čteme nebo píšeme, začínáme na levé straně papíru a pohybujeme se přes střed směrem k pravé straně. Z výzkumu legastenie je známo, že když očima přeskočíme střed, musíme vystřídat i své mozkové hemisféry. Když čteme na levé straně řádku, je aktivována pravá polovina mozku. Když pohybujeme očima doprava, aktivuje se levá polovina. Obě tyto poloviny mozku jsou spolu spojeny takzvaným

Corpus callosu (svazek nervových vláken). Nejsou-li tyto nervy aktivované optimálně a my přecházíme očima přes střed, vyvstávají problémy. Střídání jedné mozkové hemisféry s druhou vytváří v tomto případě v těle stres. Potíže se ukazují při psaní ve výrazu a podobě písma. Při čtení máme problémy se soustředěním, s chápáním, s pamatováním a s reprodukcí přečteného. K většině chyb při psaní dochází ve střední části nebo krátce za ní. Corpus callosum, který spojuje obě poloviny našeho mozku, by nemělo představovat zeď, ale mělo by být mostem. Jsou-li nervová vlákna energetizována, je učení ve středním poli snazší. Analytické a intuitivní schopnosti mozku máme k dispozici současně. Nazýváme to integrované učení ve středním poli. Tam se učíme, čteme a píšeme nejlépe.

(Silva, Rydl, 1991)

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Stanovení cíle průzkumu

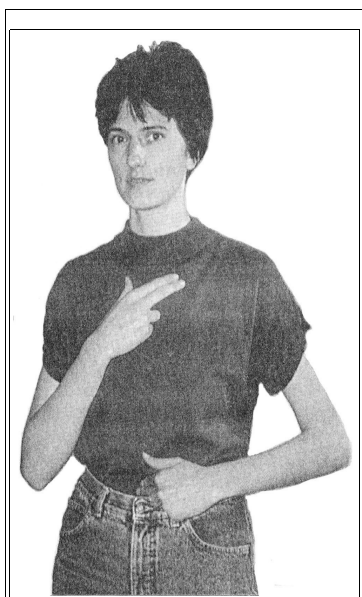
Jako cíle průzkumu jsme si zvolili následující body:

1. Představení nejdůležitějších kineziologických cviků, které by se daly využívat v praxi. Zde si uvedeme částečnou evaluaci působení cviků na děti.
2. Vytvoření metodického materiálu s kineziologickými cviky, jejichž účelem je vyrovnat obě mozkové hemisféry. Každý cvik specificky popíšeme, zda souvisí s poruchou písma či čtení a jak pomáhá daný problém zjemnit.
3. Zjištění a praktické provedení experimentu, zda cviky skutečně dovedou ovlivnit kvalitu dětského písma či jejich čtení. Předvedeme několik ukázek změn v písmu před a po kineziologickém cvičení. Zde si povšimneme, jak se změní dětský sklon písma, náběhové tahy, tloušťka ale i jeho hustota. Zajisté se změní i gramatické hrubky apod.
4. V metodologii výzkumu si uvedeme, zda jsou dnešní učitelé připraveni začlenit kineziologické cviky do výuky. Jak na cviky reagují děti. A co o daném problému říkají odborníci. Provedeme malý průzkum dnešních pedagogů na 1. st. ZŠ zda znají kineziologické cviky jestli je zařazují do své výuky.

2. Představení nejdůležitějších kineziologických cviků pro čtení a psaní

2.1. Mozková tlačítka

Cvikem zapínáme obě mozkové polokoule. Tím se zlepšují schopnosti střední linie a rozšiřuje se zorné pole doprava i doleva. Lépe vnímáme okolí a jsme bdělí při vyučování i při práci. Koordinace mezi rukou a očima funguje lépe. To je důležité při jemně motorických pracích, k nimž patří také psaní.



Ilustrace 13: Mozková tlačítka

Palcem a dvěma prsty jedné ruky masírujeme akupunkturní body „ledviny 27“. Ledviny 27 jsou konečné body ledvinového meridiánu, také se nazývají „síň svolení.“ Najdeme je pod klíční kostí, vpravo a vlevo od hrudní kosti. Dvěma prsty druhé ruky si třeme pupík (obr.13).

Body bychom měli masírovat 1–2 minuty. V jednom kole je můžeme aktivovat až 6 minut. Abychom zesílili účinek mozkových tlačítek, můžeme během tření kroužit očima. Pak jimi pohybujeme ze strany na stranu, nahoru a dolů.

(Silva, Rydl, 1991, s. 50)

2.2. Wayne Cook

Tato metoda je dobrá jak odbourat stres a energeticky i motoricky se centrovat pro cvičení. Centrujeme a vyrovnáváme obě naše mozkové polokoule a zapíná se vnímání. V první fázi provádíme tělem ležatou osmičku. Tím vyrovnáváme největší část své elektromagnetické energie. Ve druhé fázi obnovují dotyky konečků prstů rovnováhu dýchání. Kombinace obou těchto fází aktivuje míšní tekutinu, zvyšuje se pozornost a odbourává se přebytná motorika.

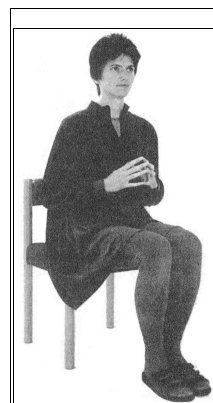
1.fáze: Sedíme na okraji židle a dáme levou nohu přes pravou. Nyní držíme levý kotník pravou rukou. Vnitřní plocha levé ruky se dotýká břicha levého chodidla. Uvolníme se, a zatímco nadechujeme, špička jazyka se dotýká patra. Při výdechu dáváme jazyk za zuby dolní čelisti (obr.14).

2. fáze: Obě chodidla stojí na zemi, konečky prstů na rukou se vzájemně dotýkají. Dýchání je stejné jako v první fázi (obr.15).

V každé fázi zůstáváme sedět 1 až 3 minuty. Cvičení se však může provádět i déle.



*Ilustrace 15:
1. fáze
Wayne Cook*



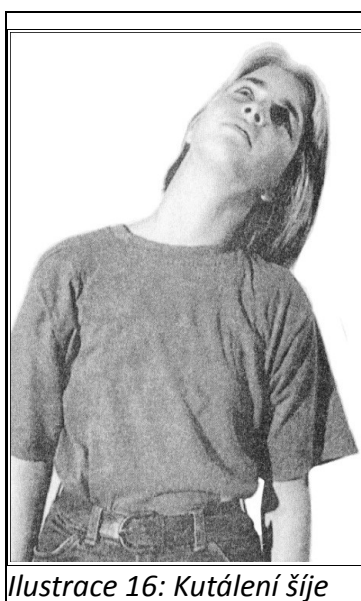
*Ilustrace 14: 2.
fáze Wayne
Cook*

(Silva, Rydl, 1991, str. 61)

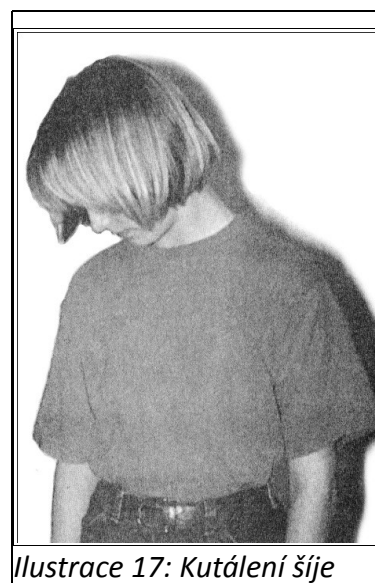
2.3. Kutálení šíje

Zde jde o uvolnění ramenního pletence, který reaguje zejména při stresu. Uvolněný pletenec podporuje dýchání, jemnou motoriku a energii očí. Cvik je dobrý pro jasnější myšlení a také pro práci u monitoru, čemuž se dnešní děti ani ve škole nevyhnou. Kutálení má dvě varianty:

1. Stojíme vzpřímeně a necháme ramena volně viset. Zakloníme hlavu dozadu do šíje a v této pozici ji uvolníme (obr.16). Musíme dbát na to, aby byla uvolněná čelist, to znamená, že ústa jsou mírně otevřená. Nyní kutálíme hlavou pomalu sem a tam, 15 krát na každou stranu. Pak hlavu předkloníme a bradu dáme co nejbližší k hrudní kosti (obr.17). Zde musíme dávat pozor, aby přitom zůstaly přední krční svaly uvolněné, aby se cítilo protažení v šíji. Opět kutálíme hlavou sem a tam, 15 krát na každou stranu.

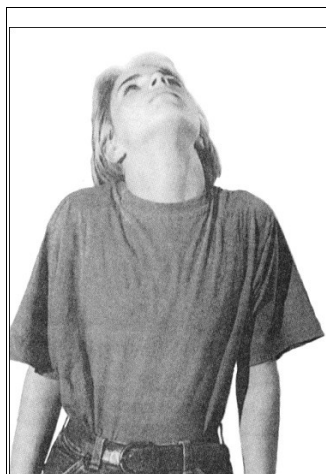


Ilustrace 16: Kutálení šíje

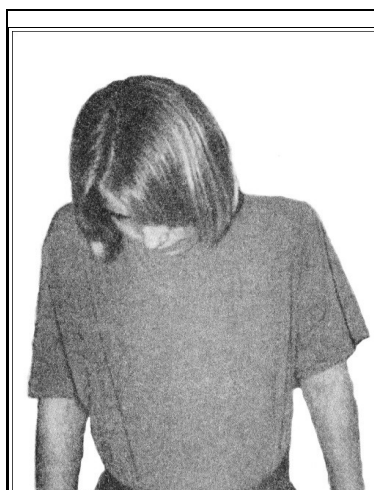


Ilustrace 17: Kutálení šíje

2. Druhá varianta je, že zvedneme ramena co nejvýše, dříve než dáme hlavu dozadu a začneme jí kutálet (obr.18). Dáme hlavu opět do výchozí pozice, uvolníme ramena a jemně je tlačíme dolů. Poté, je opět zvedneme co nejvýše, dáme hlavu dopředu a opět kutálíme sem a tam (obr.19). Pak hlavu zvedneme a uvolníme ramena.



*Ilustrace 18: Kutálení
šíje*



Ilustrace 19: Kutálení šíje

(Silva, Rydl, 1991, str. 65)

2.4. Pohyb do kříže – jazz - gymnastický styl

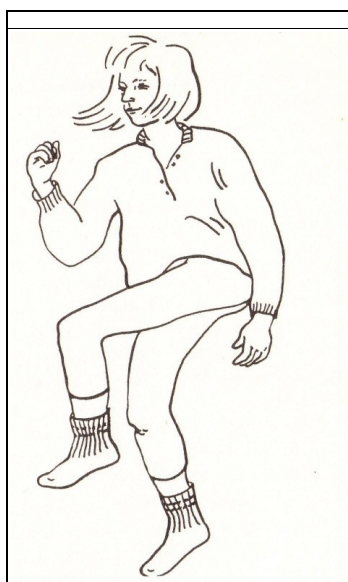
Tento styl je výborný, pokaždé když jsme příliš unavení nebo líní. Pohyb do kříže (obr.20) přináší radost a mohou se provádět i jako skupinové cvičení.

Levý loket dáváme k pravému kolenu a pak pravý loket k levému. Přitom je důležitý pohyb ramenou. Tento cvik, lze provádět také při hudbě, tak že poskakujeme. Podle fyzické kondice bychom se tímto způsobem měli pohybovat 2–6 minut.

Cvik koordinuje obě poloviny mozku, oči, uši a obě strany těla. Zlepšuje se dýchání, zvyšuje se schopnost myšlení a paměť. Všechny činnosti, které mají něco společného s učením, přijímáním, zpracováváním, přetvářením a chápáním, nám jdou snadněji.

Je důležité, aby se před tímto pohybem konalo centrování. Pro mnoho lidí je pohyb do kříže zcela nový vzor, a proto není pro jejich tělo samozřejmý.

Cvičení pro centrování: Mozková tlačítka, Wayne Cook. Alespoň jedno z uvedených centrování by se mělo dělat před pohybem do kříže.



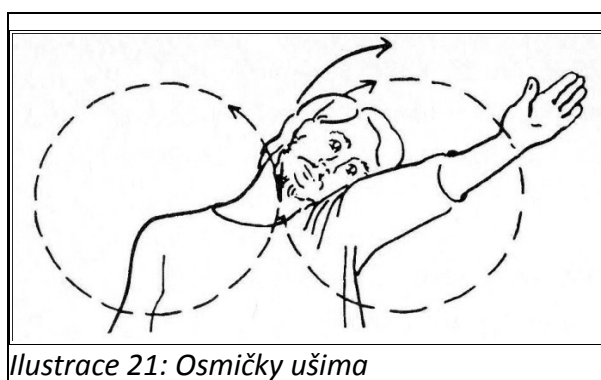
Ilustrace 20: Pohyb do kříže

(Silva, Rydl, 1991, str. 72)

2.5. Osmičky ušima

Když jsme hluboce ponořeni do práce, může se stát, že už vůbec nevnímáme okolí. To je známka toho, že energie uší není v rovnováze. Cvičení osmičky ušima (obr.21) zapíná energii uší, uvolňuje ramenní pletenec a udržuje rovnováhu očí a jemnou motoriku. Zlepší se nám soustředění a to zejména na čísla. Slyšíme, proto, že slyšené se zpracovává v mozku. Toto cvičení je vhodné pro předčítání a volné mluvení.

Pokrčíme mírně kolena, položíme levé ucho na nataženou paži a očima se díváme na natažené prsty. Hlava a ramena zůstávají během cvičení navzájem pevně spojeny. Nyní malujeme paží před svým tělem do vzduchu ležatou osmičku. Přitom začínáme vždy doprava nebo doleva, ale vždy nahoru!! Po minimálně 10 osmičkách opakujeme cvičení 10 krát i s druhou rukou. Ve výšce očí si představujeme vodorovnou a v linii středu těla svislou čáru. Bod, kde se čáry kříží je u kořene nosu. Ležatou osmičku malujeme do vzduchu tak, aby v každé čtvrtině kruhu byl stejně velký úsek. To znamená, že pohybujeme paží stejně daleko nahoru i dolů a stejně daleko doleva i doprava.



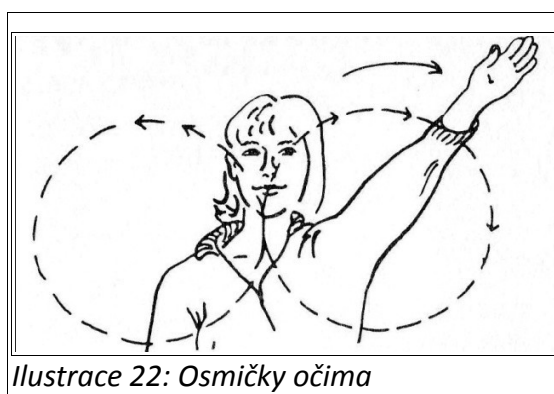
(Silva, Rydl, 1991, str. 81)

2.6. Osmičky očima

Namáháme-li příliš oči, projevuje se to jejich pálením, únavou, nebo se nám písmo mlží před očima. Nemůžeme se soustředit, vlastní písmo se zhoršuje. Toto jsou zcela jasné známky toho, že energie očí nejsou v rovnováze. Energie očí má čtyři směry – nahoru, dolů, vpravo, vlevo (obr.22). Tyto směry jsou přiřazeny k meridiánům. Toto cvičení aktivuje všechny směry pohledu např. pohled z tabule do sešitu a opačně, při psaní a čtení směr zleva doprava.

Nataženou paží malujeme do vzduchu ležatou osmičku – znak nekonečna (obr.23). Začneme vždy od středu směrem doprava či doleva směrem nahoru! Během tohoto pohybu držíme hlavu klidně a očima sledujeme svou ruku pohybující se všemi směry. 15 osmiček pravou paží, 15 levou paží, poté 15 krát oběma pažemi současně. Dlaně se vzájemně dotýkají.

U osmiček očima musíme držet hlavu co nejnehybněji. Ruku mají sledovat pouze oči. Čím více přitom pohybujeme hlavou, tím více bráníme pohybu očních svalů. Volný pohyb očí je velmi nezbytný pro učení a práci bez stresu. Rychlost, kterou děláme osmičky očima, se řídí podle schopnosti hýbat očima a současně držet hlavu v klidu.



Ilustrace 22: Osmičky očima

(Silva, Rydl, 1991, str. 83)

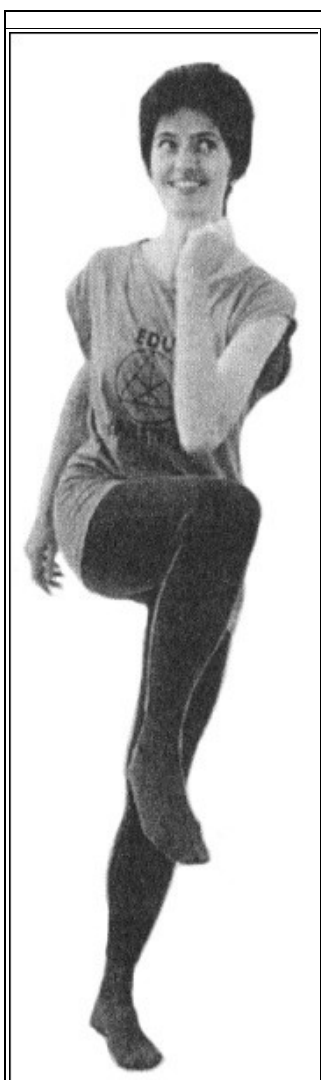
2.7. Upravování jednostranností

Toto cvičení slouží k integraci mozkových polokoulí, spojuje obě poloviny těla a udržuje rovnováhu oční a ušní energie. Dále aktivuje dýchání, imunitní systém a míšní tekutinu. Dosahujeme optimální pozornosti a vnímání, řeč a náš projev jsou jasnější. I soustředění s pamětí se výrazně zlepšují. Cvičení se velmi doporučuje při potížích se čtením a s pravopisem a u všech druhů poruch učení.

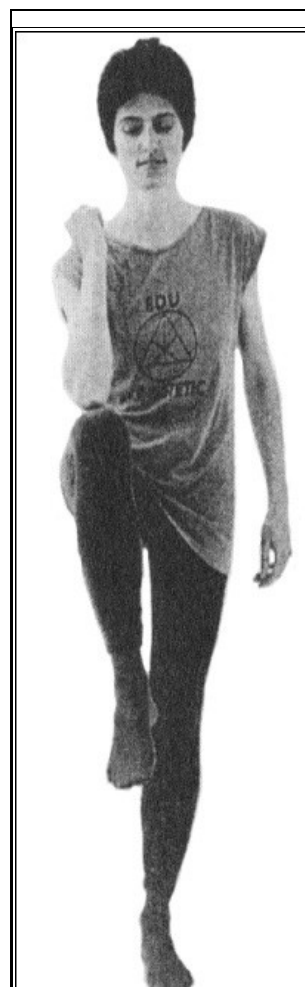
Cvičí se ve čtyřech fázích:

1. Cross Crawl (C. C.) – pohyb do kříže: Cvičíme pohyb do kříže 10 krát za sebou-pravý loket k levému rameni (obr.23), levý loket k pravému kolenu. Oči se přitom dívají doleva nahoru, hlava ale zůstává rovně! Pak:
2. Homolaterální Crawl (H. C.) – jednostranný pohyb: Nyní děláme vždy za sebou jednostranný pohyb – pravý loket k pravému kolenu (obr.24) a pak levý loket k levému kolenu. Oči se přitom dívají doprava dolů, hlava však zůstává rovně! Potom:
3. C. C.+H. C. střídavě: nyní rychle střídáme pohyb do kříže a jednostranný pohyb. Oči jsou otevřené a dívají se vždy příslušným směrem. Dbáme na to, aby hlava zůstávala celou dobu rovná. 2 krát C. C.+ 2 krát H. C. – tuto kombinaci 4 krát vystřídáme. A nakonec:
4. C. C. + H. C. střídáme se zavřenýma očima: nyní cvičíme totéž jako v bodě 3, ale oči jsou přitom zavřené a nesledují směr pohybu. 2 krát C. C.+2 krát H. C. – tuto kombinaci 4 krát vystřídáme.

U tohoto cvičení je bezpodmínečně nutné provést nejprve energetické centrování a pak vnitřní nastavení: 30 sekund třít mozková tlačítka, Wayne Cook každou fází 1 minutu.



*Ilustrace 23:
Upravování
jednostraností*



*Ilustrace 24:
Upravování
jednostraností*

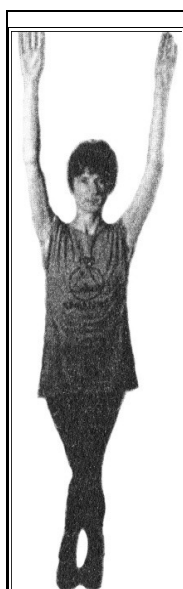
(Silva, Rydl, 1991, str. 107)

2.8. Protahování nožních svalů

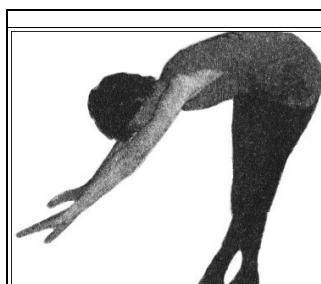
Při tomto cvičení si udržíme rovnováhu několika schopností současně. Podporuje náš smysl pro rovnováhu a integruje nás pro dlouhé sezení. Posiluje energii uší, vyrovnává dýchání a podporuje nás při tanci a sportu. Pro nás je však nejvíce důležité, že umožňuje zřetelný mluvený projev.

Stojíme s překříženýma nohama, takže vnější okraje chodidel se dotýkají a prsty jsou (pokud možno) na stejné výšce. Při nádechu zvedneme paže nahoru (obr.25). Při výdechu předkloníme trup s nataženými pažemi dopředu. V této pozici otáčíme trupem jemně z jedné strany na druhou, zatímco paže dělají pružný pohyb až k podlaze. Natažením přední nohy se protahují zadní svaly na zadní noze. Není nutné, aby byla zadní noha propnutá (obr.26). Zatímco nadechujeme, trup opět narovnááme, vyměníme nohy a cvik opakujeme. Je důležité provést tento cvik střídavě 5–10 krát.

(Silva, Rydl, 1991, str.131)



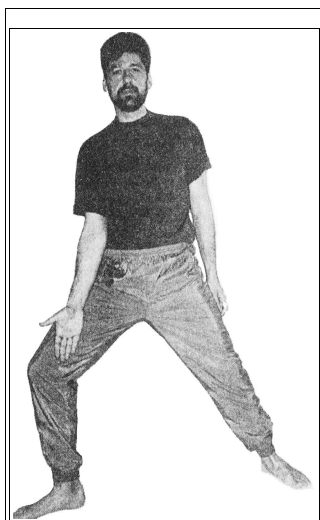
*Ilustrace 25:
Protahování
nožních svalů*



*Ilustrace 26: Protahování
nožních svalů*

2.9. Protahování bederního svalstva – A

Bederní sval se v kineziologii přiřazuje ledvinovému meridiánu. Negativní emoci ledvin je strach, pozitivními emocemi jsou pevnost, síla a vnitřní struktura. To znamená, že máme více odvahy k životu, když jsou svaly, které patří k meridiánu ledvin, uvolněné. Pak si věříme, pouštíme se do nových věcí a máme také sílu je dokončit.



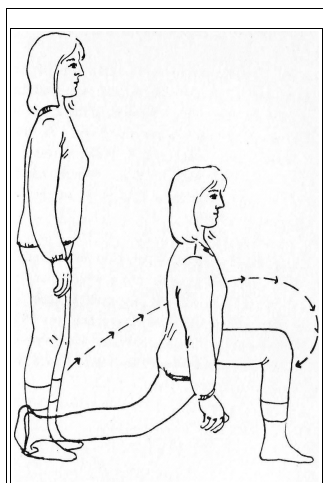
Ilustrace 27: Protahování bederního svalstva - A

Protahování bederního svalu (obr.27) slouží k udržení rovnováhy dýchání, zlepšuje prostorové vnímání, centruje nás a uvolňuje tělo. Také přechází střední linie, čtení je pro nás snazší. Toto cvičení nám pomáhá při počítání, čtení a mluvení.

Dáme pravou nohu dopředu a pokrčíme ji. Levá noha je natažená dozadu. Prsty pravého chodidla ukazují dopředu. Levé chodidlo se vytáčí ven, takže prsty ukazují doleva. Hřbet pravé ruky položíme kvůli stabilizaci na vnitřní stranu pravého stehna. Zatímco trup zůstává rovný, ohneme pravé koleno, až ucítíme tah. V této pozici zůstaneme po dobu několika dechových cyklů. Potom totéž opakujeme s druhou nohou. Bederní svaly bychom měli střídavě protahovat 5 krát až 10 krát.

(Silva, Rydl, 1991, s. 115)

2.10. Protahování bederního svalstva - B



*Ilustrace 28:
Protahování bederního
svalstva - B*

Účinek tohoto cviku je 3 krát rychlejší než protahování bederního svalu - A, ovšem potřebujeme mít bezpodmínečně dobrou stabilitu. Proto bychom měli předtím trénovat bederní sval - A, dříve než začneme s touto verzí protahování bederních svalů. Nervy v páteři se stimulují, zlepšuje se dýchání a tělesná motorika.

Levá noha je pokrčena do pravého úhlu. Chodidlo stojí celou plochou na zemi. Pravá noha je natažená daleko dozadu, stojíme na ohnutých prstech této nohy. Česka pravé nohy je těsně nad zemí. V této pozici bychom měli protažení a přitom se 2 krát nadechnout do oblasti kostrče

a křížové kosti a 2 krát vydechnout (obr.28). Pak protahujeme stejným způsobem sval na pravé straně a strany 2–6 krát vyměníme.

(Silva, Rydl, 1991, str. 118)

2.11. Protahování pažních svalů

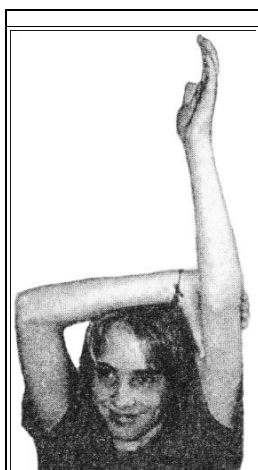
Protahování pažních svalů je nejlepší cvičení pro naši jemnou motoriku. Slouží také k udržení rovnováhy ramenního pletence, dýchání a energie uší. Zlepšuje držení těla vsedě. Vyrovnáváním jemné motoriky nám toto cvičení pomáhá, abychom měli lepší písmo.

Vzpažíme pravou paží. Natažení vychází z kyčlí, jako bychom chtěli dosáhnout až na strop. Nadechneme. Při každém výdechu protahujeme paži izometricky čtyřmi směry. Druhá ruka provádí při výdechu protitlak. Směry máme doleva (obr.31), dozadu (obr.33), doprava (obr.), dopředu (obr.). Pak protahujeme i svaly druhé paže.

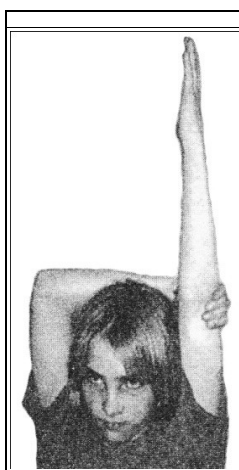
Tento cvik opakujeme 4 - 8 krát na každou stranu. Dodržení určitého směru není nutné.

Cvičení se velmi hodí před písemnými zkouškami. Procvičuje svaly, zvyšuje pohyblivost a odbourává stres.

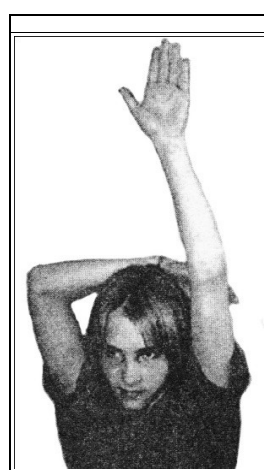
(Silva, Rydl, 1991, str. 125)



*Ilustrace 29:
Protahování
pažních svalů*



*Ilustrace 30:
Protahování
pažních svalů
doleva*

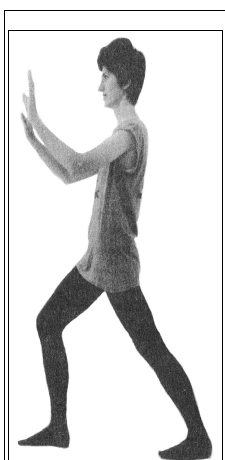


*Ilustrace 31:
Protahování
pažních svalů*

2.12. Protahování lýtek

Při tomto protahování okamžitě víme, které svaly jsme ve svém životě zanedbávali a přehlíželi. Na začátku může u tohoto cviku docházet k mírným bolestem, ale při pravidelném provádění cviku bolesti ustávají.

Cvičení udržuje rovnováhu oční a ušní energie. Také lepším dýcháním podporuje tělo.



*Ilustrace 32:
Protahování
lýtek*

Opřeme se oběma rukama o stěnu nebo o stůl (obr. 32). Levá noha stojí vzadu, chodidlo je celou plochou na zemi a koleno je natažené. S rovným trupem přenášíme váhu na přední, pokrčenou nohu. Cítíme protažení v zadním lýtku, vydechneme a držíme tuto pozici 5–8 sekund. Poté vystřídáme postavení nohou. Celkem 5–9 krát.

Měli bychom dbát na to, aby byl trup během cvičení stále rovný. Protahování v lýtku dosahujeme pokrčením předního kolena, a ne ohýbáním trupu.

(Silva, Rydl, 1991, str. 129)

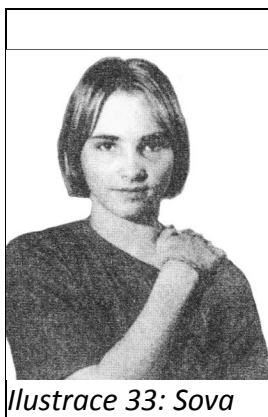
2.13. Sova

Při sedavých činnostech, které trvají déle, se často křečovitě stahuje ramenní pletenec. Svaly ramenního pletence jsou spojeny s energií plic. Cvik Sova uvolňuje ramenní svalstvo a posiluje tím plicní energii. Aktivuje se dýchání stejně jako míšní tekutina, energie očí, uší. Z toho plyne zlepšení myšlení a paměti. Také se zlepšuje koordinace ruka/oči, soustředění, ale i počítání.

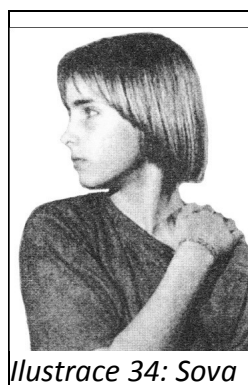
Čtyřmi prsty pravé ruky obejmeme horní trapézový sval na levé straně těla a jemně ho stlačíme k sobě. Nyní nadechneme (obr.33). Výdechem otočíme hlavu doleva a díváme se jako sova dozadu přes rameno (obr.34). S nádechem opět otočíme hlavu dopředu. Při dalším výdechu otočíme hlavu doprava a díváme se jako sova dozadu přes rameno (obr.35). Po té otočíme hlavu opět dopředu. Při výdechu dáme nyní hlavu jemně k hrudi a cítíme přitom protahování šíjových svalů (obr.36). Celý postup ještě jednou zopakujeme a pak vše uděláme i na druhou stranu.

Je důležité cvičit Sovu střídavě 4 – 8 krát s každou stranou. Je také vhodná jako skupinové cvičení k odbourání stresu. Podporuje kolektivního ducha a vzájemnou harmonii. Cvičení nás přátelsky naladí vůči ostatním.

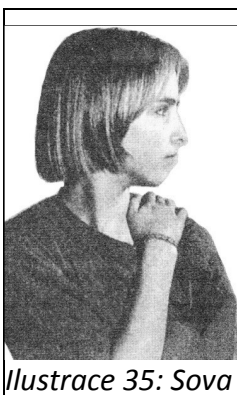
(Silva, Rydl, 1991, str. 121)



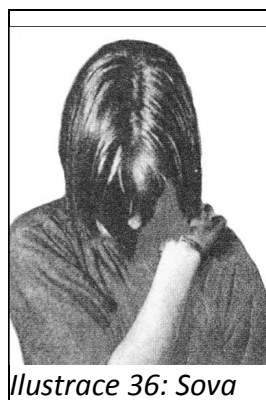
Ilustrace 33: Sova



Ilustrace 34: Sova



Ilustrace 35: Sova



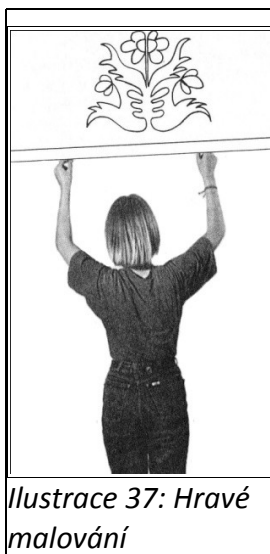
Ilustrace 36: Sova

2.14. Hravé malování

Nad papírem pohybujeme současně dvěma tužkami v pravé i levé ruce. Hravě se tak zapnou naše motorické systémy. Integrací obou polovin mozku i těla se aktivuje motorický smysl pro pohyb. Podporuje se tak koordinace ruky oka, která je při psaní velmi důležitá.

V každé ruce máme jednu tužku a malujeme oběma rukama současně postavy, tváře, symboly nebo obrazy. Pohyb provádíme v motorické synchronizaci. Začneme malými pohyby, které můžeme zvětšovat s tím, jak roste naše jistota. Dbáme však na to, aby se obě ruce i paže pohybovaly současně.

Když budeme každý den po dobu 3–7 minut cvičit hravé malování (obr.37), podpoříme také svůj umělecký talent, tvořivost a vyjádříme svůj dřímající potenciál.



Ilustrace 37: Hravé malování

(Silva, Rydl, 1991)

2.15. Zvedání do kříže

Zvedání do kříže (obr.38) nám přinese ještě více energie alepší nám dýchání. Slouží k udržování rovnováhy očí, uší a mozkových polokoulí. Aktivuje se míšní tekutina, posiluje se páteř a zlepšuje se pánevní dýchání.

Ležíme na zádech, nohy jsou pokrčeny. Chodidla stojí na zemi. Nyní při výdechu zvedneme trup do sedu a vedeme levý loket k pravému kolenu. Při nádechu se opět položíme. Znovu se posadíme, vedeme pravý loket k levému kolenu a opět se položíme na zem. Chodidla zůstávají během celého cvičení na podlaze. Podle své fyzické kondice můžeme provést cvik 5 krát na každou stranu a brzy zvýšit na 20 pohybů na každou stranu.

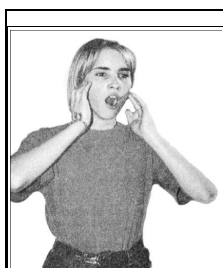


2.16. Zívání – uvolnění čelistního kloubu

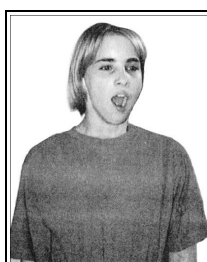
Zívání (obr.40) považuje většina lidí za projev únavy. To je pravda však jen podmíněně. Má však i jiné příčiny. Udržuje rovnováhu mnoha energetických systémů v našem těle, jako například: čelistního kloubu a žvýkacích svalů, také uvolňuje celou oblast lebky. Čelistním kloubem prochází do mozku mnoho nervů. Zablokujeme-li si tento kloub, snižujeme si tak naše akademické schopnosti. Je-li v rovnováze, můžeme rozvinout náš potenciál. Zívání podporuje dýchání a zlepšuje vnímání. Nikdy bychom ho však neměli potlačovat!

Jestliže neumíme dýchat, můžeme se tomu naučit: Vydechujeme tak dlouho, až už nemáme v plicích žádný vzduch. Pak se pomalu nadechneme a zívání se dostaví automaticky. Někdy je nutné toto cvičení několikrát zopakovat.

Když v oblasti žvýkacích svalů najdeme nějaký křečovitě stažený sval, je užitečné dotýkat se ho během zívání konečky prstů a jemně ho masírovat (obr.39). Tak se sval snáze uvolní.



Ilustrace 39:
Zívání

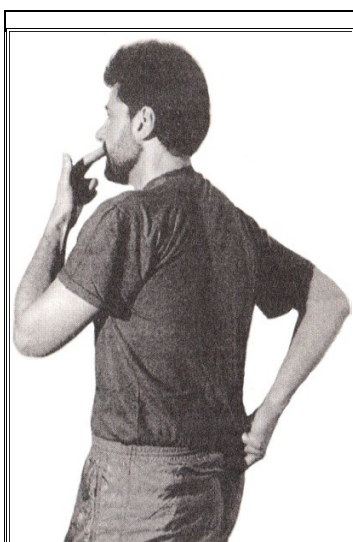


Ilustrace 40:
Zívání

(Silva, Rydl, 1991)

2.17. Prostorová tlačítka

Zde držíme počáteční a konečný bod zadního meridiánu (vládnoucí dráhy). Zadní střední meridián probíhá od nejhornějšího výběžku kostrče až po horní ret a končí na dásni horní čelisti. Tento meridián centruje prostorové vnímání očí. To jsou přechody z blízka do dálky a z dálky do blízka. To potřebujeme zejména při opisování z tabule. Zde potřebujeme oba meridiány (přední střední a zadní střední). Musíme vnímat očima, co je napsáno na tabuli (prostorová tlačítka), pak to v mozku převést a napsat na papír (zemská tlačítka). Prostorová tlačítka umožňují lepší soustředění. Kromě toho se podporuje tok míšňí tekutiny a zlepšuje se lebeční dýchání.



Ilustrace 41: Prostorová tlačítka

Dvěma prsty jedné ruky se dotýkáme kostrče a dvěma prsty druhé ruky horního rtu (obr.41). Body se drží po dobu 30 sekund – 2 minut. Podle potřeby je lze držet déle. Je třeba dbát na dvě kritéria:

- 1.K centrování v rámci série cviků stačí, když se tlačítka dotýkají 30 sekund.
- 2.Pro udržení rovnováhy nebo také ve dnech, kdy se necítíme dobře, je minimální doba 2 minuty.

(Silva, Rydl, 1991)

3. Vytvoření a ověření metodického materiálu v praxi

Stres ze školy lze vyrovnat cvičením. Dokonce se může dostavit i chuť učit se. Nyní si uvedme výběr nejvhodnějších kineziologických cviků pro děti na 1.stupni ZŠ. Nezaberou nám při vyučovací hodině ani 10min. A dětem v mnohém ulehčí učení. Tyto cviky jsem také praktikovala se svými žáky při školní souvislé praxi v ZŠ Jana Harracha v Jilemnici.

3.1. Křížové programování

Tento cvik je velmi podobný jazz - gymnastickému stylu. Potřebuje zde však pomůcku ve tvaru velkého X, který si můžeme vždy připravit na tabuli, nebo namalovat na velký arch papíru a upevnit ve třídě.

Pomůcky: na velké čtvrtce nakreslené X

Úkol: děti se dívají do středu X a cvičí

Cvik: levá noha pokrčit po-krčmo, k ní křížmo ze vzpažení pravá ruka

levá noha pokrčit po-krčmo k ní ze vzpažení levá ruka

Cíl: propojení mozkových hemisfér pro zlepšení čtení, psaní

Reakce dětí na cvik: křížové programování (obr.42) je více zaujalo při hudbě. Jelikož je cvik poměrně náročný na zapamatování je velmi důležité, abychom ho děti naučili nejprve pomalu a názorně.



3.2. Křížení středové čáry

Křížení středové čáry můžeme v mnohých literaturách nalézt také pod názvem Ležaté osmičky pro integraci písmen. Je faktem, že písmo prozrazuje charakter a povahové rysy. Kromě toho je písmo také výrazem naší celkové energie.

Často se stává, že děti dělají pravopisné chyby, protože některá písmena „nemohou vystát“. Tento většinou nevědomý stresový faktor vede k tomu, že tato písmena při psaní většinou vynechávají. Ta písmena, která vynecháváme, bychom měli integrovat do ležaté osmičky. Namalujeme ležatou osmičku a zakreslíme do ní písmeno plynulým pohybem. Mezi jednotlivými písmeny namalujeme několikrát pár ležatých osmiček. Integrujeme písmena v plynulém průběhu tohoto pohybu.

Ležaté osmičky můžeme cvičit také ve stoje. Stojíme a obě paže natahujeme dopředu. Ruce se vzájemně dotýkají. Nyní malujeme pažemi před svým tělem do vzduchu velkou ležatou osmičku několikrát za sebou, když do osmičky kreslíme písmena, měli bychom cítit pohyb v ramenou.

Když už písmena nevynecháváme, soustředme se na jejich tvar. Porovnáváme-li své písmo, zjistíme, že jemný motorický pohyb není tak plně v rovnováze, jak bychom chtěli. Symbol nekonečna nám také pomůže pro celkové zlepšení písma. Zlepší se nám tím koordinace oka a ruky a vyvážíme obě poloviny mozku. Podporujeme také soustředění.

1. Na formát A1 namalujeme tužkou ležatou osmičku. Rukou, která píše, začneme ve středu vždy směrem doleva nebo doprava nahoru a dbáme při tom, aby se střed ležaté osmičky nacházel vždy i ve středu našeho těla. Pak tento pohyb zopakujeme druhou rukou.

2. Do každé ruky uchopíme jednu tužku. Nyní namalujeme ležatou osmičku oběma rukama současně. Obě tužky vedeme paralelně a stejným směrem. Začneme ve středu vždy doleva nebo doprava nahoru.

3. Držíme jednu tužku v levé a jednu v pravé ruce. Nyní namalujeme oběma rukama současně ležatou osmičku – Ale: pravou rukou začneme od středu doprava nahoru, levou rukou doleva nahoru a dokončíme kruh. Nyní se tužky setkají ve středu a malují opačně – to znamená, že pravá ruka maluje kruh doleva nahoru a levá ruka doprava nahoru. Tužky se ve středu opět setkají, pravá ruka jde doprava nahoru, levá ruka doleva nahoru atd.

V každé skupině malujeme 10–30 osmiček – nejlépe třikrát denně.

Je výhodné namalovat ležatou osmičku na tabuli nebo na stěnu co největší. Čím větší je pohyb, o to víc při tom musíme pohybovat očima. Hlavu bychom měli držet klidně. Dbáme také na to, aby se bod, kde se ležatá osmička kříží, nacházel přesně ve středu našeho těla.

(Silva, Rydl, 1998, str. 76)

Pro menší děti, se cvik dá zlehčit a je stejně účinný.

Cíl: při psaní zlepšit koordinaci oka a ruky

Pomůcky: na tabuli namalován symbol nekonečna

Úkol: kreslit symbol nekonečna nejméně 9x:

- a) Předpažit paže z prstů utvořit tvar trojúhelníku (spojit palce a ukazováky), co největším pohybem - celým tělem znázornit symbol nekonečna (obr.43)
- b) Symbol znázornit jen pažemi
- c) Symbol napsat prstem do každé dlaně – začíná dominantní ruka, sledovat pohyb (obr.44)
- d) symbol opisujeme v duchu se zavřenýma očima s F/O držení

reakce dětí na cvik: I ty nejmenší děti zvládnou utvořit si z prstů tvar trojúhelníka. Cvik je velmi bavitel, především motivací, že si z prstů utvořily kameru a na dráze (tvar nekonečna) hledají herce. Opisování symbolu v duchu je pro děti v první třídě velmi náročné, proto asi polovina třídy místo cviku naprosto „vypnula.“



Ilustrace 43: Cvik nekonečna



Ilustrace 44: Cvik nekonečna do dlaně

3.3. Zlepšení hlasitého čtení

Cíl: děti se nebojí číst, zlepšení tichého i hlasitého čtení, uvolnění trémy ze čtení, zlepšit přejítí oční středové čáry, uvědomění si obsahu čteného textu

Pomůcky: text

Úkol : a) přečíst text nahlas

b) odložit text, masírování klíčních kostí – levou ruku položíme dlaní na pupík, u pravé ruky spojíme ukazováček s prostředníčkem a pohybem proti palci masírujeme klíční kosti - 20x zopakujeme pohyb očí zleva doprava; výměna rukou (obr.45)

c) znovu přečíst text – mělo by nastat zlepšení; lepší porozumění textu

reakce dětí na cvik: Masírování klíční kosti děti šimralo a ty aktivnější u cviku spíše „blbly.“



Ilustrace 45: Cvik pro zlepšení hlasitého čtení

3.4. Přetížení

Cvik je obdobný prostorovým tlačítkům. Provádíme ho kdykoli během vyučovacího dne, když jsou děti unavené nebo naopak rozdováděné.

Cíl: zprovoznění meridických drah

Cvik: a) levou ruku položit dlaní na pupík, pravou spojit ukazováček s prostředníčkem, tyto prsty položit na horní ret a palec na dolní ret, pohybem vpřed a vzad několikrát

Promasírovat; výměna rukou

b) levou ruku položíme dlaní na pupík, u pravé ruky spojíme ukazováček s prostředníčkem a pohybem proti palci masírujeme klíční kosti; výměna rukou

c) levou ruku položíme dlaní na pupík, pravou rukou masírujeme oblast na kostrči „ocásek;“ výměna rukou

Reakce dětí na cvik: Motivací při tomto cviku bylo hlazení vousů, které nám rostou pod nosem, jako tatínkovi. Cvik děti zaujal a zklidnil.

Při cvičení je důležité si pamatovat: cvičit v daném počtu nebo čase, pravidelně cvičit. Pohybovat se dvakrát denně po deseti minutách je mnohem efektivnější než jednou týdně dvě hodiny!

(Sylva, Rydl, 1991)

Dětem přirozeně chybí pochopení, proč mají něco dělat, když je nic nebolí a když ani nejsou nemocné. Zde je na dospělých, aby děti vedli. Samozřejmě to nejlépe to funguje, když jdete dítěti příkladem.

4. Praktické ukázky změn v písmu

Ukázky souvisí s naším držením těla při psaní. Ukazují, jak hospodaříme se svou energií a jakou máme koordinaci. Psaní je celostní proces. Jedná se o koordinaci mozku, oka, ruky. Písmo by se mělo cvičením změnit.

Žáci první třídy, s nimiž jsem měsíc cviky cvičili, dostali za úkol vyplnit následující pracovní list dle svého individuálního tempa. Jelikož to bylo po měsíci společného cvičení, věděli, co jaký název cviku znamená. První dvě ukázky se skládají z jednodušší věty. To znamená, že pro děti je jednotlivé spojení písmen lehčí, než ve třetí a čtvrté ukázce, kde se setkáváme se slabikami – pě -, - vě -.

1. Napiš větu:
Maminka má ráda tatínka.

Maminka má ráda tatínka.

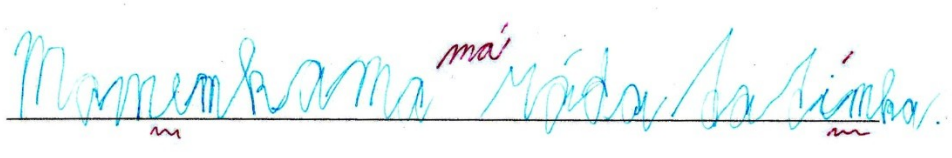
2. Zacvič si cvik nekonečno.

3. Napiš větu:
Maminka má ráda tatínka.

Maminka má ráda tatínka.


Zde si můžeme všimnout rozdílů, které se týkají dodržení psaní písmen na lince a tvaru písmenek.

1. Napiš větu:
Maminka má ráda tatínka.



2. Zacvič si cvik nekonečno.

3. Napiš větu:
Maminka má ráda tatínka.



Hlavním rozdílem u ukázky je, že před cvičením, tedy v první větě, dítě zamění celé slovo – maminka -, vynechá sloveso – má -. U podstatného jména – tatínka - napíše tečku nad – i -. Hlásku – n - zamění s - m -. Zatímco po cviku nekonečno je slovo maminka správně opsané, slovo – má - není vynechané a tatínek je také správně napsán.

1. Na prázdný řádek napiš větu:

Pěnkava sedí na větvi.

2. Zacvič si cvik nekonečno (celým tělem, do dlaní)

3. Na prázdný řádek napiš větu:

Pěnkava sedí na větvi.

Na ukázce se můžeme především zaměřit na tvar písmen a jejich sklon. V první větě žák dokonce ve slově sedí zapomene čárku na – í - . U podstatného jména větvi zamění - i - s - u - .

1. Na prázdný řádek napiš větu:

Pěnkava sedí na větvi.

2. Zacvič si cvik nekonečno (celým tělem, do dlaní)

3. Na prázdný řádek napiš větu:

Pěnkava sedí na větvi.

Tento žáček je považován za největšího dysgrafika z celé třídy. Několika rozdílů po cviku nekonečna si můžeme povšimnout zejména u slovesa – sedí -, kdy žák v první větě použil písmenko – d' - , zatímco ve druhé větě slovo napsal správně. Další hlavní rozdíl je v posledním slově věty, které je opět napsáno po cviku správně. Dále si můžeme všimnout ve slově pěnkava, jak je napsáno písmenko - n -. V první větě dochází ke kličce mezi návazností obloučků, po cviku je návaznost plynulá. Slabiky – pě- a - vě- jsou napsány v obou větách špatně. Domnívám se, že je to z důvodu probírání nové těžké látky.

5. Metodologie výzkumu

K průzkumu problematiky, zda kineziologické cviky ovlivňují čtení či psaní u dětí na 1. st. ZŠ, jsme jako jednu z metod použili tři konstrukce dotazníků. První je zaměřený na problematiku jestli dnešní pedagogové znají kineziologické cviky. Druhý nám zodpoví otázky nad tím jak na kineziologické cviky reagují děti. A poslední je určen pro odborníky kineziologie. Tuto metodu jsme zvolili zejména pro jeho snadné administrativní zpracování, možnost současně oslovit velké množství respondentů z různých měst. Dále se zde vyskytuje snadnější počítačové zpracování získaných informací. V dotaznících jsme uvedli několik typů otázek, které jsou otevřené, uzavřené i polouzavřené.

Jako další metodu jsme zvolili studium porovnání písma a čtení u žáků před i po měsíčním kineziologickém výcviku. S výsledky písma jsme se seznámili již v předcházející kapitole: Praktické ukázky změn v písmu, proto se nyní budeme zabývat problematikou čtení.

5.1. Dotazník

5.1.1 Znají dnešní pedagogové kineziologické cviky?

V tomto dotazníku jsme oslovili učitelé 1. stupně základních škol z různých měst a krajů – Rudník, Jilemnice, Brniště, Trutnov, Vrchlabí. Celkem odpovídalo padesát pedagogů z osmi škol, kteří učí přes deset let.

Graf č. 1



Na grafu si můžeme povšimnout, že se převážná většina s kineziologickými cviky nesetkala. To znamená, že se dotazník týkal jen 36% tázaných. Kteří se s kineziologií

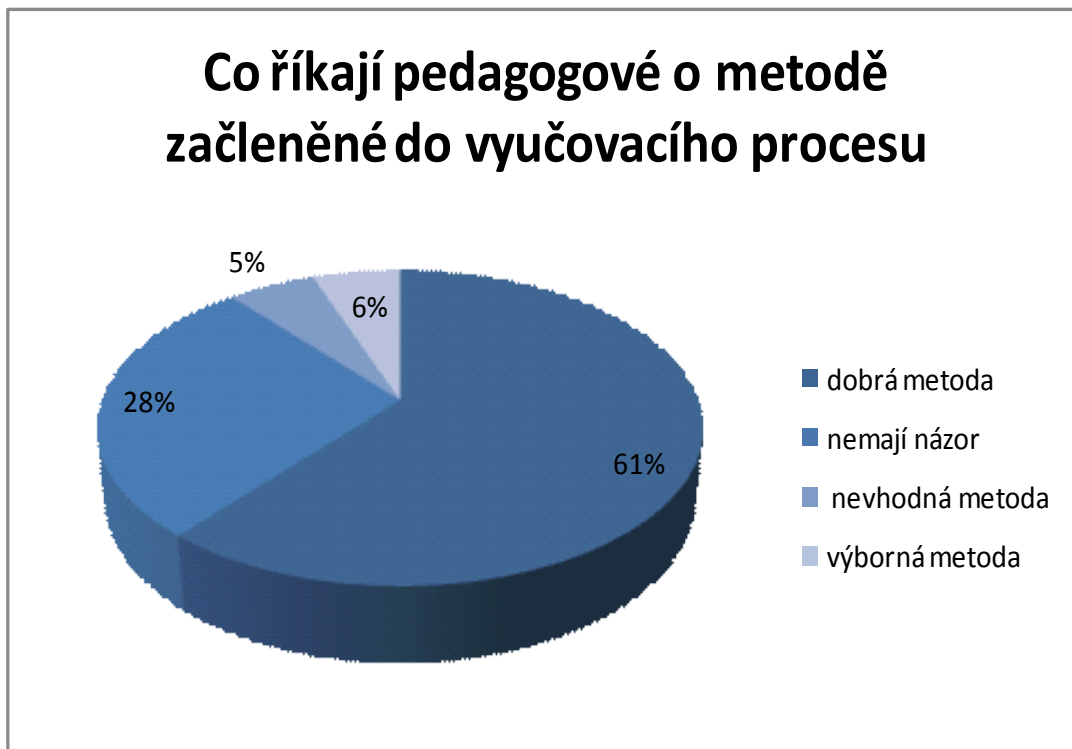
seznámili prostřednictvím seminářů, na které byli poslání od vedení jejich školy, na internetu, od kamarádů na dyslektickém kroužku.

Graf č. 2



Podle grafu poznáme, že nejvíce kantoři používají cviky ob týden. Správně, tedy každý den, cvičí 18% tázaných. Jednou za měsíc cviky začleňuje tuto metodu do výuky 9% pedagogů. A stejný počet učitelů cvičí jednou za 2 dny. Je to velká škoda, protože kantoři se shodli na tom, že jim kineziologické cviky hodinu nenarušují. A na otázku s jakými reakcemi dětí jste se v průběhu cvičení setkala odpovídali takto: „Děti se při některých cvicích smály. Při častějším opakování se některým dětem příliš nechtělo, jiné cvičily se zájmem. Děti uvítaly změnu.“

Graf č. 3



Graf nám ukazuje, že většina kantorů uvedlo kineziologické cviky jako dobrou metodu pro využívání zlepšení čtení/psaní. Jako důvod uvedli: „Dětem se propojí mozkové hemisféry, tudíž se na psaní se čtením více soustředí. Metoda má přínos do vyučování, protože děti baví. Je to zajímavé zpestření výuky. Myslím si, že se děti cviky zklidní a mohou se lépe soustředit na práci. Dobrá motivace pro zklidnění k činnostem.“ 28% pedagogů se domnívá, že je tato metoda nevhodná do výuky čtení/psaní. Pouze 6% oslovených uvedlo, že jsou kineziologické cviky výborné pro zlepšení čtení s psaním a že je vřele doporučují. Mile nás překvapilo, že pouze 5% tázaných uvedlo metodu jako nevhodnou k začlenění do vyučovacího procesu.

5.1.2 Jak na kineziologické cviky reagují děti?

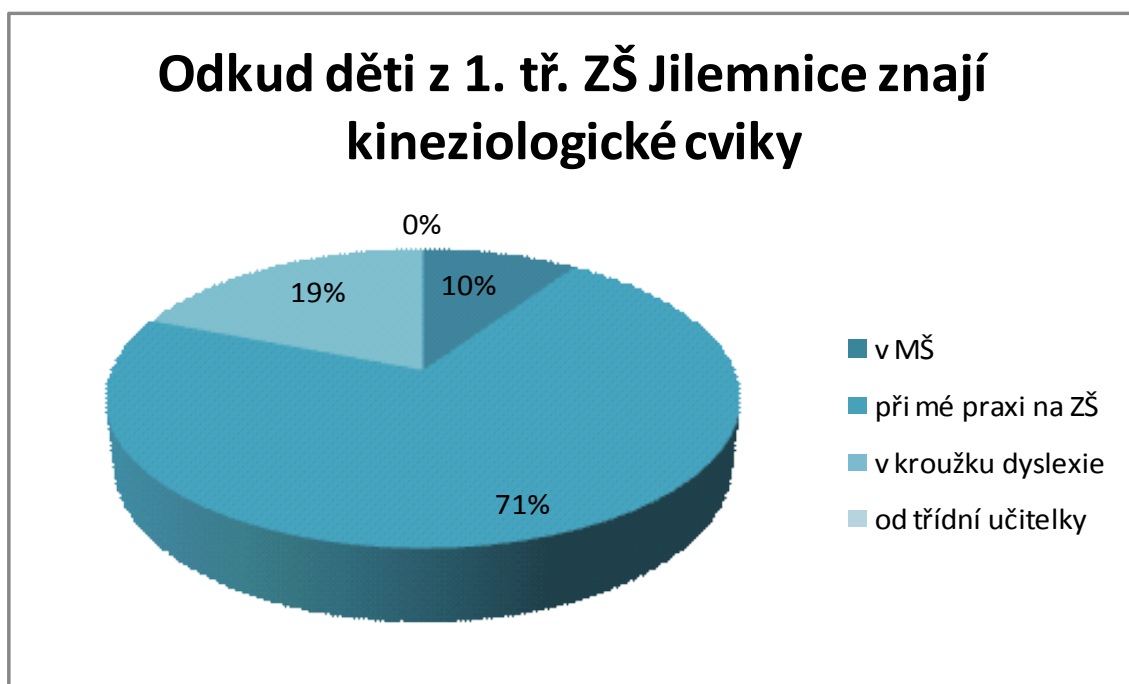
Dotazník byl rozdán dětem první třídy ZŠ Jana Harracha v Jilemnici a žákům 4. třídy ZŠ v Rudníku, s kterými jsem sama metodu měsíc aplikovala.

Celkem dotazník vyplňovalo 47 dětí. Z toho 21 dívek a 26 chlapců. Nedá se říci, že by cviky bavily spíše chlapce či dívky, proto nebudeme dotazník rozdělovat na homogenní skupiny. V úvodu dotazníku jsme zjišťovali, jestli děti čtou a píší rádi. Jak často. A poté jsme se zaměřili na samotné kineziologické cviky.

Na otázku zda čtou rády, odpovědělo 35 dětí ano, a po šesti odpovědích bylo u odpovědi ne a u možnosti někdy. Pouze 30 dětí však čte doma každý den, 10 žáků nečte jen v sobotu, 3 vůbec a 4 děti čtou jen v týdnu, tedy ne o víkendu.

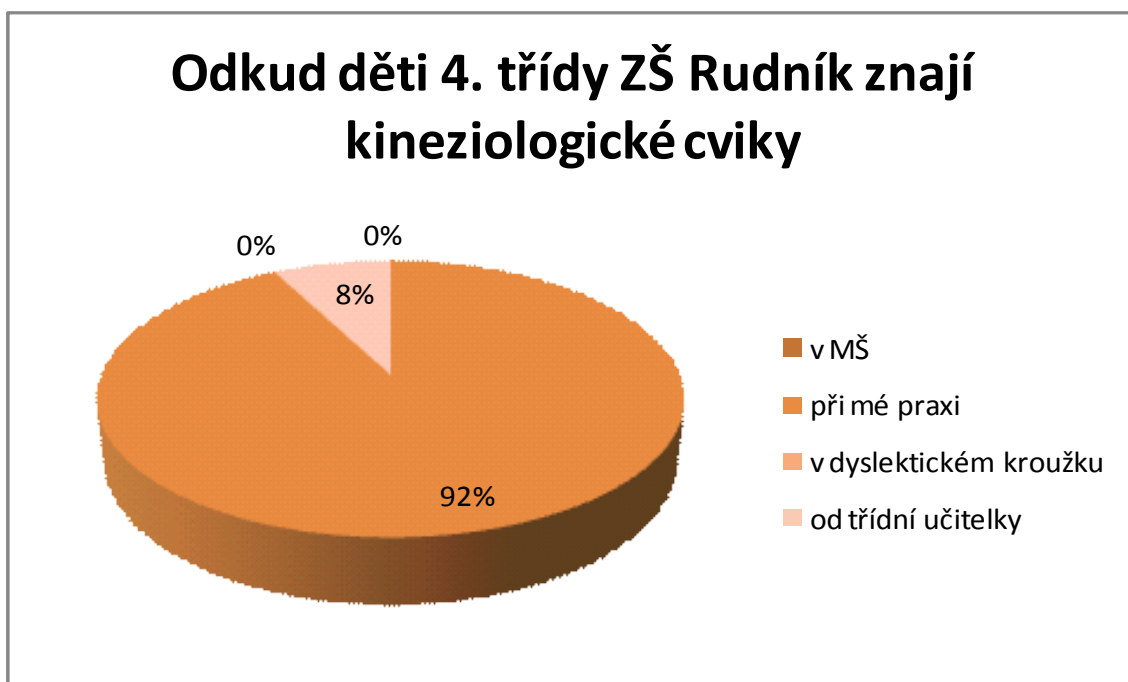
25 žáků v těchto třídách rádo píše. 22 žáků píše nerado. Ovšem s psaním doma je to mnohem horší jak s domácím čtením. Pouze 27 dětí píše doma každý den, i když nemají domácí úkol ze psaní. Občas uchopí pero do ruky 11 žák. 9 oslovených se přiznalo, že nepíše vůbec.

Graf č. 4



Velmi mile nás překvapil fakt, že 10% dětí se s kineziologickými cviky seznámilo již v mateřské škole, jak si můžeme všimnout na předešlém grafu. 19% žáků cviky poznalo v dyslektickém kroužku. Však 71% dětí se s kineziologickými cviky seznámilo až s námi. Metodu však neznala jejich třídní paní učitelka.

Graf č. 5:



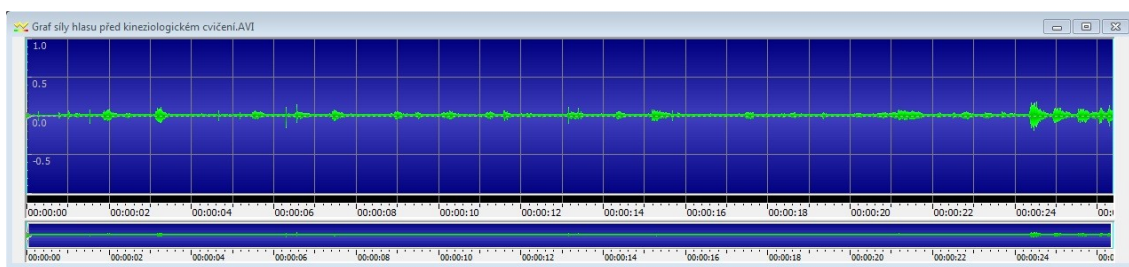
V této třídě jsme neměli tak dobré úspěchy se znalostí cviků jako na škole v Jilemnici. V Rudníku tuto metodu znaly pouze 8% dětí z celé třídy. Seznámily se s ní díky jejich třídní paní učitelce, která jim v rámci zlepšení s dys poruchami doporučila zajít ke kineziologovi. 92% dětí cviky poznalo při mé praxi. Bohužel metodu neznají ani v MŠ ani ji nepoužívají v dyslektickém kroužku.

5.1.3. Co o kineziologických cvicích tvrdí odborníci?

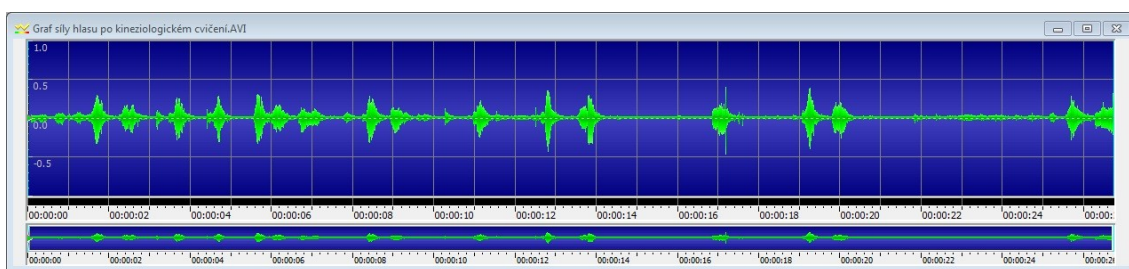
Vyplněný dotazník se nám bohužel vrátil jen od 8 (oslovených 50) kineziologických odborníků z různých měst České republiky, například z Brna, Trutnova, Jilemnice, Hradec Králové. Tito odborníci jsou všichni pedagogové. V průměru se s kineziologií zabývají 30 let, jako s obecnou metodou. Jako vhodnou metodu k výuce čtení/psaní ji zařadili až při své pedagogické praxi, kdy to nejprve praktikovali se svými žáky. Až teprve po ověření a úspěšných výsledcích se s metodou dělili se svými kolegy. Všichni odborníci se shodli na tom, že když se nenarodíte s poškozením centrální nervové soustavy vznikne dys díky stresu, kterému je dítě vystavováno. Po odblokování příčiny stresu ke čtení či psaní dochází u 90% dětí ke zlepšení. Účinnost metody ovlivňuje také postoj a víra ke zlepšení. Dnešní doba je příliš uspěchaná a tak ani děti nemají dostatek času na zvládnutí dané látky a na písmenko, které si ještě hluboce neosvojili na ně učitel hrne další a další.....

5.2. Studium porovnání čtení u žáků před i po měsíčním kineziologickém výcviku

Graf č.6 : *Síla hlasu před kineziologickým cvičením*



Graf č.7: *Síla hlasu po kineziologickém cvičení*



Z grafů je zřejmé, že síla hlasu po měsíčním cvičení stoupla. Jako další ověření o kvalitě čtení přikládáme k diplomové práci CD, kde se nacházejí nahrávky dyslektických dětí, když četly. Při jejich četbě se soustředíme hlavně na již zmíněnou hlasitost, ale také zadrhávání a plynulosti čteného textu.

6. DISKUZE

Nevýhoda této metody je, že je málo propagovaná. Proto není divu, že většina dětí se s ní seznámilo až po mém nástupu na jejich školu. Všimla jsem si, že začleňování kineziologických cviků do výuky u mladších žáků a na začátku školního roku je lehčí, než-li začít s touto metodou u dětí starších a v průběhu školního roku. Domníváme se, že je tomu tak právě proto, neboť mladší děti si současně na tuto metodu zvykají s dalšími školními návyky a lépe se jí přizpůsobují, než žáci čtvrté třídy, kteří jsou již zaběhlí do systému vyučování a kineziologické cviky jim ho narušují. Je obtížnější jim nabízet nové metody. Pravdou však je i to, že žáci vhodně, důsledně a často motivováni, proč by měli cviky provádět, si na ně také zvyknou. A může se stát, že je budou sami vyhledávat a připomínat učiteli, aby si před čtením či psaním zacvičili.

Velmi vhodné je seznámit i rodiče s touto metodou, zapojit je do problematiky. Dojde tak k lepší synchronizaci a k pochopení, proč je důležité propojit obě mozkové hemisféry. Seznámení může proběhnout při rodičovském sdružení, formou workshopu, diskuze, přednášky, besedy a podobně.

U kineziologických cviků je velmi důležité ohlídat pitný režim, protože lidské tělo se ze dvou třetin skládá z vody. Ta vede elektrickou energii a řídí i fyzikální a chemické pochody v těle. Toto téma se hlavně týká lidí, kteří hodně mluví – učitelé, herci, právníci aj.

Sklenice vody ihned podpoří myšlení, pozornost, zejména však tvořivost. Pití vody nám nepřináší energii, ale aktivuje již přítomnou energii, uvolňuje nás od stresu a podporuje tvořivost. Způsobuje, že myslíme jasněji. Cítíme se osvěženi a vitální.

Silva a Ridl říkají: „Na podporu vnitřních energetických pochodů v těle potřebují dospělí 1,5 až 3 litry vody. Pro děti stačí 0,8–2 litry vody denně. Je důležité si uvědomit, že tyto údaje o množství neplatí pro čaj, kávu či ovocné šťávy, to jsou potraviny. Musí

se strávit, než mohou být tělu k dispozici jako čistá tekutina. Voda pomáhá tělu udržovat rovnováhu.“

Pouze 36% kantorů znalo kineziologické cviky. Většina z nich tvrdí, že je to dobrá metoda, avšak i oni ji sami velmi málo zařazují do výuky. Zřejmě je tomu tak proto, že jsou zvyklí na svůj stereotyp při vyučování a na tuto metodu si ani nevzpomenou. Nebo se bojí, co na to budou říkat rodiče či ostatní pedagogové. Jistě se obávají i možného neúspěchu a pozdějších pomluv ze svého okolí, že s dětmi používají „duchařinu“. Cviky by se měly zařazovat každý den do výuky, ale spokojíme se i s faktem, že většina pedagogů cviky použije alespoň jednou za týden. Proto cesta k úspěchu trvá déle a není stoprocentní.

7. ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabývali využitím kineziologických cviků při výuce čtení a psaní na 1. st. ZŠ. Shrnuli jsme si ty nejzákladnější cviky, které jsme dále uvedli do metodického materiálu. Ten je vhodný k doplnění výuky zejména v českém jazyce. Děti ovšem tyto dovednosti plní i v ostatních předmětech, tudíž se dají cvičit vždy a všude. Také jsme po dobu jednoho měsíce experimentovali ve čtvrté a v první třídě s tím, zda kineziologické cviky děti zvládají a zda jim pomáhají. Došli jsme k závěru, že žáci cvičí s chutí. Sami vnímají změnu v písmu i ve čtení. Navzájem si všímají i u spolužáků, že čtou hlasitěji a s menším počtem zadrhávání. Jejich písmo je plynulejší, uhlazenější a s menším počtem chyb.

V neposlední řadě jsme udělali malý průzkum toho, jestli dnešní pedagogové na 1. st. ZŠ kineziologické cviky znají a zařazují je do své výuky. Zde se nám potvrdilo, že se bohužel tato metoda ve školách spíše nevyužívá. Je to velká škoda, neboť bychom si všichni měli uvědomit, že čtení a psaní jsou ty nejzákladnější dovednosti, které by děti po opuštění základní školy měly na sto procent zvládat.

Jedním z dalších cílů diplomové práce bylo i to, ověřit si, zda kineziologické cviky pomáhají u dětí odbourat stres z dané látky (např. hlasité čtení textu). Jak jsme si již řekli v průběhu této práce, stres není fyzického původu, ale tkví v psychice. Naš mozek ve stresu funguje jen nepatrným zlomkem své kapacity. Kineziologickými cviky propojujeme obě mozkové hemisféry, a tím mozek připravujeme na zvládání situace v jeho plné míře. Proto se domníváme, že cviky pomáhají u dětí odbourat stres. Učit žáky číst a psát bez stresu je velmi důležité. Však i my jako malé jsme se učili vše bez stresu – lézt, poznávat svět, mluvit, sedět, chodit. Byli jsme mnohokrát neúspěšní, ale trpěliví, a proto jsme nakonec vše zvládli. Jak je tedy možné, že se tato schopnost vytratila a bojíme se dělat chyby? Z radosti poznat něco nového se stal strach a nedůvěra v sama sebe. Potvrdili jsme si, že kineziologickými cviky se propojí naše mozkové hemisféry a tím se stáváme vnímavější, aktivnější, soustředěnější. Naše sebevědomí se automaticky navrátí.

V průběhu psaní DP jsme se dozvěděli, že kineziologické cviky velmi blízce souvisí s Montessori pedagogikou. V naší práci jsme se jí již nezaobírali jednak proto, že nepatřila do cílů a jednak bychom o tom mohli napsat samostatnou DP.

Téma této práce bylo pro nás velmi zajímavé a poučné. V průběhu jejího vypracování jsme se dozvěděli řadu nových informací o dané problematice. Věříme, že se kineziologické cviky budou více začleňovat do výuky pomocí seminářů, školení, workshopů apod.

Do budoucna by bylo velmi prospěšné, kdyby se školy o této metodě mezi sebou více informovaly a předávaly si své poznatky a zkušenosti. Aby ji pedagogové s chutí začleňovali do vyučovacího procesu a nebáli se ji prezentovat rodičům a kolegům.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Americká lektorka poradí se stresem. *Severočeské noviny : Deník Jablonecka*. 1997, 45, s. 6.
2. BOENISCH, Ed; HANEYOVÁ, C. Michele . *Stres : přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. 1. Brno : Books, s. r. o., 1998. 216 s. ISBN 80-7242-015-1.
3. BULÍČKOVÁ, Jana. *Problematika školní zralosti, připravenosti v realitě dnešní školy*. Liberec, 2006. 77 s. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci.
4. CERMÁNKOVÁ, Hana . *Škola Esoteriky Krkonoše* < [online]. 2005 - 2009 [cit. 2010-05-04]. Škola Esoteriky Krkonoše. Dostupné z WWW: <<http://www.lecitelstvi.estranky.cz/>>.
5. ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha : Státní pedagogické, 1983. 384 s. ISBN 14-255-83.
6. DYLEVSKÝ, Ivan. *Obecná kineziologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishingias, 2007. 192 s. ISBN 978-80-247-1649-7.
7. *EQUILIBRIUM* [online]. 2008 - 2010 [cit. 2010-04-16]. O metodě One Brain. Dostupné z WWW: <<http://www.equilibrium.cz/cz/poradny-a-kurzy/metoda-one-brain/o-metode-one-brain.html>>.
8. HONTZ, Carol Ann. *Nekonečné možnosti*. 2. Karlovy Vary : Amikus s.r.o., 1998. 119 s. ISBN 9638518812.

9. HONTZ, Carol Ann. *Vnitřní poklady*. Praha 6 : P.O.Box 56, 1996. 68 s. ISBN 96385118804.
10. KLINGHARDT, Dietrich. *Učebnice psycho-kineziologie*. Praha 5 : Alternativa, 2001. 319 s. ISBN 80-85993-63-5.
11. KOUKOLÍK, František. *Lidský mozek*. 1. Praha 8 : Portál, 2000. 359 s. ISBN 80-7178-379-X.
12. KOUKOLÍK, František. *Sociální mozek*. 1. Praha 1 : Karolinum, 2006. 269 s. ISBN 80-246-1242-9.
13. LEVYOVÁ, Susan; LEHROVÁ, Carol. *Kineziologie : Tvé tělo mluví*. 1. Bratislava : LIFE-LINE s.r.o., 2002. 454 s. ISBN 80-88913-77-2.
14. LHOTÁKOVÁ, Miluška. *Kineziologie-One Brain-Miluška-Lhotáková-kurzy-dyslexie-historie [online]*. 27. 2. 2010. [cit. 2010-05-04]. 3in1 concepts KINEZIOLOGIE - ONE BRAIN. Dostupné z WWW: <<http://www.onebrain3in1.euweb.cz/index.htm>>.
15. LINC, Rudolf. *Kineziologie člověka*. Praha : Univerzita Karlova, 1988. 78 s. ISBN 60-123-87
16. LOOKER, Terry; GREGSON, Olga. *Managing stress*. Chicago : Contemporary Books, 1997. 214 s.
17. MALÁ, Eva. *Dítě a stres*. 1. vyd. Praha : Tigis, 2007. 143 s. ISBN 987-80-903750-1-7.
18. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. 1. vyd. Praha : Portál, 1994. 108 s. ISBN 80-7178-006-5.

19. MICHALOVÁ, Zdeňka . *Vybrané kapitoly z problematiky specifických poruch učení*. 1. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2008. 128 s. ISBN 978-80-7372-318-7.
20. PROKOPOVÁ, Irena. Přednáška americké lektorky Carol Ann Hontz. *Severočeské noviny : Deník Jablonecka*. 1997, 48, s. 6.
21. ROSE, Steven. *The 21 st - Century Brain*. London : Copyright, 2005. 344 s. ISBN 0-224-06254-9.
22. SILVA, Kim da; RYDL, Do -Ri. *Kineziologie : Nová metoda získání energie*. Olomouc : Fontána, 1998. 187 s. ISBN 89-86179-08-7.
23. SILVA, Kim da; RYDL, Do -Ri. *Základní kniha kineziologie : Nová cesta pro zdraví pro 21. století*. Olomouc : Dobra & FONTÁNA, 1999. 208 s. ISBN 80-86179-27-3.
24. STOKES, Gordon, WHITESIDE, Daniel. *Nástroje profese* 1. 1. vyd. [s.l.] : Amikus, spol.s.r.o, 1996. 102 s. ISBN 80-86733-01-7.
25. STOKES, Gordon, WHITESIDE, Daniel. *Zlepši uvědomění učení* 2. 1. vyd. [s.l.] : Amikus, spol.s.r.o, 1996. 166 s. ISBN 80-86733-02-5.
26. Vlastní zdroje z přednášek a kurzů metody One brain – Zlepši uvědomění učení, Nástroje profese
27. VOZKOVÁ, Štěpánka. *Vývoj sociálního klimatu školní třídy základní školy*. Liberec, 2007. 111 s. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci.
28. ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení*. 11. Praha : Portál, 2009. 264 s. ISBN 978-80-7367-514-1.

9. SEZNAM PŘÍLOH

1. Dotazník: Znájí dnešní pedagogové kineziologické cviky?
2. Dotazník: Jak na kineziologické cviky reagují děti?
3. Dotazník: Co o kineziologických cvicích tvrdí její odborníci?
4. Série cviků, které nám pomohou při čtení a psaní
5. Cviky shodné s Edu – kinestetikou

10. SEZNAM TABULEK

1. Rozdělení mozkových hemisfér dle Healyové
2. Rozdělení mozkových hemisfér dle Matějčka
3. Rozdělení mozkových hemisfér dle Silvy a Ridla
4. Fyziologické a psychické příznaky škodlivého stresu

11. SEZNAM GRAFŮ

1. Graf, který znázorňuje setkání pedagogů s kineziologickými cviky
2. Jak často používají kantoři kineziologické cviky při výuce
3. Co říkají pedagogové o metodě začleněné do vyučovacího procesu
4. Odkud děti z 1. třídy ZŠ Jilemnice znají kineziologické cviky
5. Odkud děti ze 4. třídy ZŠ Rudník znají kineziologické cviky
6. Síla hlasu před kineziologickým cvičením
7. Síla hlasu po kineziologickém cvičení

PŘÍLOHA Č.1

Dotazník: Znájí dnešní pedagogové kineziologické cviky?

Dobrý den.

Jsem studentka Technické univerzity v Liberci Fakulty přírodovědně humanitní a pedagogické. Tento dotazník je součástí mé diplomové práce na téma: Využití kineziologie zejména ve výuce čtení, psaní na 1. st. ZŠ. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto anonymního dotazníku.

1. Jak dlouho učíte?

2. Jaký je věk Vašich studentů?

3. Jaká je úroveň čtení a psaní Vašich žáků

- A) vysoká
- B) průměrná
- C) malá

4. Jaké typy chyb se při čtení či psaní u dětí vyskytují?

- A) záměna písmen (tvarově; zvukově podobná)
- B) záměna slov
- C) kinetické inverze (lep – pel)
- D) vynechává písmena, slabiky, slova

5. Setkala jste se s kineziologickými cviky?

- A) ano
- B) ne

6. Pokud jste se s kineziologickými cviky setkala, prosím napište kde.

7. Zda kineziologické cviky znáte aplikujete je do výuky?

- A) ano
- B) ne

8. Jestliže jste uvedl (a) v předchozí otázce odpověď B odůvodněte své tvrzení.
9. Pokud jste v 7. otázce zakroužkovala odpověď A, zakroužkujte jak často jste s dětmi kineziologické cviky cvičila.
- A) každý den
 - B) ob den
 - C) po týdnu
 - D) po měsíci i déle
10. Pokud s dětmi cviky o vyučování aplikujete, napište, jak se vám používají ?
11. S jakými reakcemi dětí jste se při cvičení kineziologických cviků setkala?
12. Myslíte si, že je to vhodná metoda pro rozvoj čtení/psaní?
- A) ano
 - B) ne
 - C) nevím
13. Svou odpověď z otázky č. 12 odůvodněte:

Děkuji za Váš čas,
Petra Dikorasová

PŘÍLOHA Č.2

Dotazník: Jak na kineziologické cviky reagují děti?

1. Jsi chlapec nebo dívka?

dívka

chlapec

2. Čteš rád (a)?

ano

ne

někdy

3. Jak často doma čteš?

4. Píšeš rád (a)?

ano

ne

někdy

5. Jak často doma píšeš?

6. Cvičil (a) si tyto cviky někdy dříve?

ano

ne

7. Pokud si zakroužkoval (a) v otázce č. 6 ano napiš, kde a jak často si je cvičila.

8. Bavilo tě cviky cvičit?

ano

ne

9. Pokud si zakroužkoval (a) v ot.č.8 ano uveď proč Tě cviky bavili cvičit

10. Pokud si v ot. č. 8 zakroužkoval (a) odpověď ne, uveď, co tě na cvicích nebavilo

11. Chtěl (a) by si ve cvičení pokračovat?

Ano

ne

nevím

12. Cvičíš tyto cviky ještě někde jinde kromě školy?

13. Pokud ano napiš kde cviky cvičíš popřípadě s kým?

Děkuji za Tvůj čas,
Petra Dikorasová

PŘÍLOHA Č.3

Dotazník: Co o kineziologických cvicích tvrdí její odborníci?

Dobrý den.

Jsem studentka Technické univerzity v Liberci Fakulty přírodovědně humanitní a pedagogické. Tento dotazník je součástí mé diplomové práce na téma: Využití kineziologie zejména ve výuce čtení, psaní na 1. st. ZŠ. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto anonymního dotazníku.

1. Jak dlouho se zabýváte kineziologií? (odhadněte v měsících či letech)

A. Obecně

B. Jako s metodou pro žáky
2. Na kterou oblast problémů se u klientů hlavně zaměřujete?
3. Navštěvují Vás klienti (zejména děti) s poruchami čtení, psaní? (zhruba věk)
4. V čem podle vás spočívá hlavní příčina těchto potíží? (dyslexie, dysgrafie)?
5. Jaké máte zkušenosti s odblokováním jako metodou nápravy dysporuch?

A. Metoda vede u většiny klientů (nad 80 procent) ke zlepšení čtení a psaní
B. Metoda zabírá pouze u některých klientů (21-79 procent)
C. Metod zabírá pouze u malé části klientů (20 a méně procent)
D. Nevidím žádný pozitivní efekt této metody.
6. Uvedte, podrobnější důvody, proč je metoda významná, co ovlivňuje její účinnost nebo naopak.

7. Jaký je Váš osobní názor na dnešní výuku čtení; psaní?

A. Učitelé na děti příliš pospíchají

B. Učitelé používají nevhodné metody (napište jaké a jaké byste doporučil / a vy)

C. Jiný (napište jaký)

8. V čem podle Vás učitelé při výuce čtení; psaní nejvíce chybují? Jaké byste doporučila zlepšení.

9. Myslíte si, že na úroveň čtení; psaní má vliv okolní prostředí (rodina, školní klima atd...).
Uveďte jaké a proč.

Děkuji za Tvůj čas,
Petra Dikorasová

PŘÍLOHA Č.4

Série cviků, které nám pomohou při čtení a psaní

Nyní si uvedeme cviky z předcházející kapitoly do určitých sérií. Je – li před tebou důležité čtení, psaní či zkouška, cvičíme vhodnou sérii cviků 2 krát denně už několik dní před touto situací. Když už je situace za námi, měli bychom v programu pokračovat ještě po dobu 3 dnů. Tak můžeme využít zkušenosti z této situace pro náš další život. Tyto vědomě upevněné zkušenosti nám budou v pozdější podobné situaci k dispozici jako pozitivní vzpomínka a pomohou tak častěji jednat správně. Nebudeme už reagovat z pozice boje nebo útěku, ale postavíme se situaci s jasným úsudkem a pocitem.

1. Cviky pro rychlé čtení a porozumění

Při čtení, studiu a práci jde o to, abychom uměli číst rychle a už napoprvé rozuměli, o co se jedná. Několikeré čtení nás stojí čas, v práci i peníze. Déle trvající čtení by nás také nemělo unavovat, protože si tak rozšiřujeme obzor. Také ve svém volném čase bychom si měli umět vychutnávat knihy a současně se při nich uvolnit.

Při čtení je zvlášť důležitá schopnost bez stresu přecházet očima přes střední linii. Série cviků, kterou si nyní uvedeme, pomáhá rozšířit naše zorné pole doprava i doleva a nezaseknout se na střední linii.

série cviků

mozková tlačítka

Wayne Cook

osmičky očima

osmičky ušima

upravování jednostranností

čas

třít 30 sekund

každá fáze 1 minutu

po deseti

po deseti

podle pokynu

(Silva, Rydl,1998, str.140)

2. Čtení, pochopení a použití

Po porozumění následuje stupeň pochopení. V první řadě jde o to, abychom rozeznali vnitřní obsah přečteného a po té abychom přečtené uměli zpracovat. Předpokladem pro udržení rovnováhy pomocí čtení je, že naše tělo při této činnosti nevypne. Ve vypnutém stavu nelze vnímat poselství mezi řádky.

Následující série cviků nám pomáhá při zpracovávání přečteného a přináší nám vnitřní růst v chápání a umění použít přečtené.

<u>série cviků</u>	<u>čas</u>
mozková tlačítka	třít 1 minutu
protahování nožních svalů	každou nohu třikrát
protahování beder A (nebo B)	každou stranu třikrát
osmičky očima	po patnácti
kutálení šije	po deseti

(Silva, Rydl,1998, str.141)

3. Pro výrazné předčítání

Při hlasitém předčítání se často vyskytuje problém, že lidé, kteří sice četli výrazně, přesto neví, co četli, nebo nemohli pochopit smysl.

Nyní si uveďme jednotlivé funkce, které musí být v rovnováze, abychom mohli číst. Oko nejprve vnímá znaky, které pak v mozku musíme složit ve slova. Několik slov spolu dává věty, věty pak dávají obsah. Musíme rozumět nejen každé větě, ale složením jednotlivých vět také chápat jejich duchovní obsah. Při předčítání se k tomu připojuje důležitý aspekt – výrazné předčítání. Mít výraz při předčítání znamená, že správným hlasem a přízvukem umíme upoutat posluchače až do posledního slova.

Kmitání našich slov vyvolává skrze emoce v mozku druhého člověka zcela určitý obraz. Mnoho posluchačů slyší tentýž text – a každý má jiný obraz. Jen tehdy, když máme všechno v rovnováze od přijímání znaků až po výrazný hlas, je posluchač zaujatý a svobodný ve svých vlastních emocích. Tak se může skutečně vyrovnávat s obsahem předčítaného a nemusí se zabývat stresem předčítajícího. Když nejsme zapnuti pro předčítání, stane se ze zaujatého posluchače za krátkou dobu duševně nepřítomný člověk. Vyrovnáme –li se, stane se z nás vážený a vyhledávaný přednášející.

série cviků**čas**

mozková tlačítka	držet 30 sekund
zívání	2 až 3 krát
pohyb do kříže - jazzgymnastický styl	2 minuty
osmičky očima	po 15
zvedání do kříže	5 - 8 krát
kutálení šíje	10 krát na každou stranu
protahování beder A nebo B	3 krát na každou stranu

(Silva, Rydl,1998, str.142)

4. Pro plynulé psaní

Krasopis je umění, které ovládá jen málo lidí. Přesto nemá vůbec nic společného s plynulým psaním. Při plynulém psaní musí jako při předčítání probíhat současně mnoho činností:

1. Musí být přirozeně zapnuta jemná motorika – to vyžaduje, aby byly v rovnováze různé svaly a šlachy – nejen ruka, která píše
2. Musíme mít jasné myšlenky a tvořivost
3. Schopnost analyzovat – pomáhá nám vyjádřit dobré myšlenky čitelným písmem
4. Ke čtenáři by měla promlouvat i podoba písma

série cviků**čas**

mozková tlačítka	třít 1 minutu
hravé malování	2 minuty
osmičky ušima	po 15
sova	3krát
kutálení šíje	10 krát
protahování pažních svalů	3 krát
protahování lýtek	3 krát

5. Opisování z tabule

S opisováním z tabule se žáci potýkají již od nástupu na ZŠ. Nejednomu dítě ti to dělá problémy až do odchození školní docházky. Proto si uvedme sérii cviků, která jim opisování ulehčí.

<u>série cviků</u>	<u>čas</u>
zemská tlačítka	30 sek. - 2 min.
prostorová tlačítka	30 sek. - 2 min.

Jak jsme se již zmínili, kineziologií neodbouráváme jen stres ze čtení či psaní, ale i z jiných životních potřeb. Pro to existují i série např. Na umění učit se být žákem, pro počítání bez námahy, pro zřetelný projev a umění naslouchat, pro zkoušku bez stresu, pro radost při sportu, pro produktivní práci na psacím stroji a s počítačem, pro cestování autobusem, autem či letadlem, pro hbité vstávání, umění trpělivě čekat, umění udělat rozhodnutí, jít k lékaři uvolněný, dobrá organizace času, příprava těla na jídlo a trávení, máme návštěvu; jdeme na návštěvu, správné zacházení s TV a videem, dobrý spánek.

PŘÍLOHA Č.5

CVIKY SHODNÉ S EDU – KINESTETIKOU

Při plnění kurzu Edu - kinestetika, jsem upozoroval, že některá cvičení jsou shodná s kineziologickými. Proto se nyní zaměříme na pár nejdůležitějších cviků, které jsou víceméně shodné.

1. Čepice myšlení neboli Špičky uší

Asi všichni známe situaci, kdy posloucháme, ale nerozumíme. To se stává, když není zapnuto myšlení. Soustředíme se na naslouchání a přitom slyšíme stále silnější zvuk, ale nic nechápeme. Tento cvik vyvažuje obě poloviny mozku, podporuje soustředění při diktování a při práci s počítači. Zabraňuje tomu, abychom vnímali zvuk bez významu. Když je energie uší v rovnováze, vnímáme všechno kolem dokola, a to má vliv zejména na naše soustředění. Hlavně stimulujeme sluch a sluchové vnímání, zvyšujeme naši koncentraci. Tedy lépe slyšíme a mluvíme. Také aktivizujeme zapamatování, stáváme se lepším posluchačem.

Jemně rozvineme své ušní boltce. Přitom začneme nahoře a masírujeme podél boltce dolů. Jemně taháme za ušní lalůčky. Čepice myšlení by se měla cvičit 5 krát až 15 krát za sebou. Je důležité, abychom táhli uši jemně dozadu a okraj boltců přitom otáčeli ven.

Špičky uší jsou vhodné před diktátem, při výkladu nové látky.

2. Sova

Tento cvik má shodné názvy jak pro kineziologii taky pro Edu – kinestetiku. Cvičíme ho, když bychom chtěli nejraději „vyskočit z kůže.“ Učíme – li se dlouho, ale naše hlava je stále prázdná. Máme – li strach, stahují se svaly, proto je vhodné zacvičit si sovu. Uvolníme tak svaly ramenní, prsní, zádové. Aktivujeme krevní cirkulaci a vedeme energii do mozku. V neposlední řadě si zlepšujeme držení těla.

Na ramenním svalu přitlačíme prsty druhé ruky. Tlak musíme dobře cítit. Hlavu pomalu otáčíme ze strany na stranu jako sova. Cítíme, jak se sval uvolňuje. Při cviku nezapomínáme pohybovat očima – viz obrázek.

3. Osmičky ušima chceme – li – sloní houpačka

Sloní houpačka nám uvolní svaly na krku, zlepší vnímání čteného textu a rovnováhu. Vyjadřujeme se bez strachu, stresu.

Děti motivujeme představou slona s velkým, dlouhým chobotem a silnýma nohama. Pevně stojícího na zemi.

Rozkročíme, přenášíme váhu těla ze strany na stranu a přitom máme položenou pravou paži na pravém uchu (ruka představuje chobot). Od středu těla kreslíme rukou ležatou osmičku. Vyměníme strany. Prsty jsou natažené a oči se nám dívají do dálky nebo sledují pohyb našeho chobotu. Na každou stranu namalujeme 10 krát nekonečno.

4. Cross crawl s kroužením očima jinak křížový tanec

Pro malé děti je vhodné cvik doprovodit hudbou. Zprvu bychom měli zvolit písničku pomalejšího charakteru, když uvidíme, že děti křížení zvládají zrychlíme.

U křížového tance se pravou rukou dotýkáme levého kolena. Po té výměna – levá ruka sahá na pravé koleno. Paži, která se nedotýká necháváme volně padat podél těla. Ve druhé části těla se pohodlně se zavřenýma očima usadíme a propleteme prsty. Prodýcháme. Nemusíme křížit jen s kolenem, ale také s lýtky, stehny, rameny atd...

5. Hravé malování nebo - li kresba obou rukou

Kresbou obouruč se lépe zorientujeme v prostoru. Vhodné pro nácvik psaní zleva – doprava. Aktivizujeme tím koordinaci očí a ruky. V neposlední řadě rozvíjíme periferní vidění.

Je důležité si uvědomit, že nezáleží na obrázku, ale na uvolnění a vedení ruky.

Než začneme kreslit obrázek je vhodné, aby si děti cvik vyzkoušely na velkém balícím archu, připevněném na stěnu (tabuli), abstraktní kresbu na hudbu. Do každé ruky si vezmou jinak barevnou tužku a malují. Když přejdeme ke kresbě konkrétních obrázků můžeme hravě malování doplnit říkankou. Například u kresby smrku veršujeme: Malý smrček smrk natahuje krk, pusťte mě ven ze stínu, bez slunka vám zahynu.

6. Zívání – v Edukinestetice: Energetické zívání

Zívání je velmi důležité. Stáváme se tím uvolněnější a pozornější. Místo kolem ústa čelistního kloubu má návaznost těla a mozku. Cvik nám pomáhá k odbourání stresových stavů, okysličení mozku, stimuluje krevní oběh, uvolní čelistní a lícní svaly. Zíváme si 5 krát za sebou.

Při zívnutí masírujeme špičkami prstů svaly, které jsou za horníma stoličkami. Vydechujeme lehce. Vzduch vyfoukáváme z otevřených úst.

7. Protahování pažních svalů – aktivizace paží

Cvik zařazujeme po dlouhém psaní, když nás bolí ruka. Zlepší se nám sklon písma a jeho plynulost. Zkoordinuje se svalstvo pro hrubou a jemnou motoriku.

Jednou rukou vzpažíme, druhá ruka se chytne zezadu natažené paže za loket a pevně ji drží. Vytvoříme protitlak – tah od hlavy dopředu, dozadu, doleva, doprava, ale ruku v tahu stále držíme. Po každém protitlaku vydechneme. Vystřídáme paže. Na každou stranu cvičíme 2 krát.